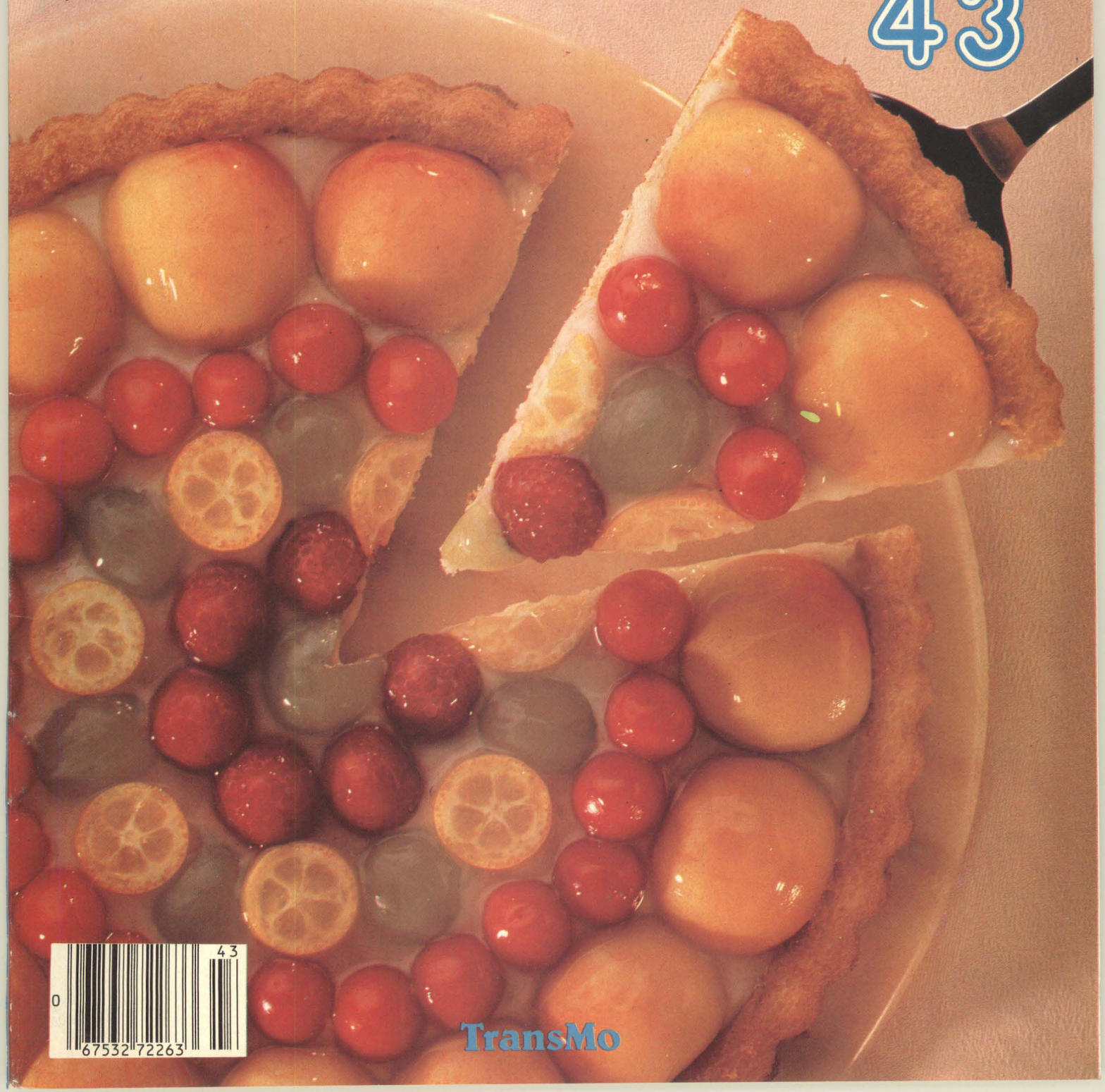
Le guide complet pour bien utiliser son

# MICRO-ONDES

2,25 $

43



0 67532 72263 43

TransMo

# MICRO-ONDES

## TABLE DES MATIÈRES

**FASCICULE 43** **VOLUME 4**


REPAS-MINUTE NUTRITIFS
**Des plats épicés 1** **1165**

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 40
**Les rouelles de veau** **1170**

FRUITS ET LÉGUMES 39
**Des fruits, des fruits, des fruits !** **1174**

CUISINE MICRO-ONDES 38
**Les sauces aux oeufs** **1180**

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
**L'heure du thé** **1184**

CONGÉLATION 34
**La congélation du boeuf haché 1** **1188**

CUISINE POUR MOI
**Crevettes en coupe** **4e couverture**



**RÉALISATION**

**Direction:**
Marie-José Bissonnette

**Collaboration:**
Marie-Claude Vianna

**Traitement de textes:**
Lise Malenfant

**Directrice artistique:**
Fabienne Léveillé

**Graphistes:**
Monique Jutras
Lan Lephan
Sylvie Chapleau

**Direction du service à la clientèle:**
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

**ÉDITEUR**

**Les Éditions TransMo inc.**
**533, rue Deslauriers**
**Saint-Laurent (Québec)**
**H4N 1W2**

**Président:**
Yves Moquin

**Direction du Marketing:**
Pierre-Louis Labelle

**Composition:**
Composition Contact Inc.

**Pelliculage:**
Contact Couleur

**Impression:**
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

**Distribution:**
Les Distributions Éclair
division de Uni Média Inc.


**VENTE AU NUMÉRO**

**Micro-Ondes** se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

**ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS**

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

| Nombre de fascicules | Prix régulier | Prix spécial d'abonnement |
|---|---|---|
| ☐ 13 numéros | ~~29,25 $~~ | 26,00 $ |
| ☐ 39 numéros | ~~87,75 $~~ | 72,00 $ |
| ☐ 65 numéros | ~~146,25 $~~ | 102,00 $ |

**VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT**

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.


« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »



Dépôts légaux, troisième trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN SEPT 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » ISSN 0830-9191

## Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

**Il est préférable de se servir du même système de mesure.**

## Dans le prochain numéro

**Des poivrons,** croquants et colorés. Coupés en tranches, en dés ou farcis, ils s'apprêtent de mille et une façons.

**Du canard** cuit aux micro-ondes. Farci ou glacé, servez-le lors d'une occasion spéciale.

**Des poudings au pain** réussis en un tournemain pour régaler la famille. Vous les trouverez irrésistibles.

## Plus ...

**Des côtelettes, une tarte aux abricots et la réduction des recettes.**

# Des plats épicés 1

**On associe souvent les mets relevés à la cuisine indienne ou sud-américaine. Toutefois, les épices qui en sont à la base se prêtent très bien aux plats de tous les jours.**

Pourquoi, lorsque vous n'avez pas le temps de cuisiner, manger jour après jour les mêmes plats vite faits ? Il suffit d'un brin d'imagination et d'une ou deux pincées d'assaisonnement pour donner à vos plats de tous les jours une note plus piquante. Les saveurs et les résultats qu'on obtient avec des épices fougueuses (telles que l'assaisonnement au chili et le cari) varient selon la quantité et la variété utilisées. Choisissez les épices avec soin : elles doivent rehausser un mets sans en camoufler la saveur.

### Épices et assaisonnements

**Le cari,** mélange d'épices telles que cumin, coriandre, piments forts en poudre, etc., ajoute aux aliments saveur et piquant. Il en existe plusieurs variétés, plus ou moins relevées.

**Les piments forts réduits en poudre,** comme le nom l'indique, proviennent de piments séchés. Allez-y doucement avec cette épice, elle est féroce !

**L'assaisonnement au chili,** plus doux que les piments en poudre, connaît aussi beaucoup de succès. Ne le confondez pas avec le **paprika,** épice à base de poivrons rouges, vendue en diverses variétés (selon les poivrons utilisés). C'est l'assaisonnement principal de la goulash hongroise.

**La sauce Tabasco** est un assaisonnement liquide qui provient de piments forts. Très piquante, cette sauce doit être employée en petites quantités. Elle se prête très bien aux préparations contenant des tomates et aux mets à base de fromage.

**Le cumin,** en graines ou en poudre, aromatise à merveille le boeuf, le riz et les pâtes.

**La coriandre** possède un feuillage aromatique, légèrement amer, surtout utilisé pour garnir les plats. Les graines, entières ou broyées, donnent au poulet une saveur qui rappelle l'orange.

**La racine de gingembre,** toute tordue, se vend fraîche ou séchée. Elle s'emploie séchée dans les marinades et fraîche dans les plats cuisinés. Ajoutez-la modérément pour rehausser la saveur de vos mets.

*Crêpes à la mexicaine*

## Boeuf au chili

**14 min**

Temps d'attente : aucun

**1 poivron vert, épépiné et haché**
**1 cuil. à soupe de margarine**
**1 oignon haché**
**1 cuil. à café de cumin moulu**
**½ cuil. à café d'assaisonnement au chili**
**1 gousse d'ail écrasée**
**1 boîte de 14 oz/400 g de tomates**
**1 boîte de 14,5 oz/411 g de boeuf bouilli en sauce (ou boeuf et oignon)**
**1 boîte de 15,25 oz/432 g de haricots rouges, égouttés**

4 PERSONNES

1 Mêlez dans un bol poivron vert, margarine, oignon, cumin et assaisonnement au chili. Couvrez d'une pellicule plastique percée et enfournez 4 min à MAX. Remuez une fois.
2 Ajoutez l'ail, les tomates, le boeuf et les haricots. Couvrez et faites cuire 5 min à MAX. Remuez bien et enfournez de nouveau, sans couvrir, 5 min à MAX. ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Servez avec du riz bouilli et une salade verte croquante.

VARIANTE
Remplacez le poivron vert par des poivrons rouges en boîte. De cette façon, vous ne serez jamais pris au dépourvu.

## Crêpes à la mexicaine

**9½ min**

Temps d'attente : aucun

Les crêpes de maïs frites, les tostada, sont vendues en boîte dans les supermarchés et les épiceries spécialisées. Si vous ne pouvez en obtenir, utilisez plutôt des poppadum (voir endos, fascicule 22) ou des pains pita légèrement grillés.

**1 boîte de 15,25 oz/432 g de haricots rouges, égouttés**
**8 cuil. à soupe d'eau**
**1 petit oignon haché fin**
**½ cuil. à café de cumin moulu**
**sel**
**poivre**
**8 oz/225 g de boeuf haché**
**½ cuil. à café d'assaisonnement au chili**
**1 gousse d'ail écrasée**
**4 tostada**
**8 feuilles de laitue déchiquetées**
**2 oz/50 g de cheddar grossièrement râpé**
**2 tomates hachées**
**8 olives noires dénoyautées et hachées**
**½ poivron vert, épépiné et haché**
**4 cuil. à soupe de crème sure**

*Boeuf au chili*

## Épépiner les piments

*Les graines doivent être retirées si vous préférez des plats doux. Manipulez-les délicatement : leur huile brûle les yeux, le nez et la gorge. Portez des gants en caoutchouc et prenez soin que vos mains n'entrent pas en contact avec le visage. Lavez vos mains une fois l'opération terminée.*

*Pour épépiner, retirez la queue, incisez le piment sur toute la longueur et grattez les graines. Rincez-le avant de vous en servir. Préparez-les en condiment si désiré : faites-les mariner dans du vinaigre ou du xérès.*

4 PERSONNES

1 Mettez les haricots égouttés dans un bol; ajoutez-y l'eau, ⅓ de l'oignon, ¼ de cuil. à café de cumin et le sel et le poivre, au goût. Couvrez et faites cuire 7 min à MAX. Découvrez et réduisez les haricots en purée; réservez et gardez chaud.
2 Mêlez dans un petit bol le boeuf et le restant de l'oignon et du cumin. Ajoutez l'assaisonnement au chili, du sel et du poivre et l'ail. Couvrez et faites cuire à MAX. 2 ou 3 min ou jusqu'à ce que la viande ait perdu sa teinte rosée. Remuez 1 fois pour séparer la viande. Égouttez le jus et gardez chaud.
3 Empilez les tostada sur une feuille de papier absorbant et enfournez à MAX. de 30 à 45 s.
4 Disposez-les sur 4 assiettes de service chaudes, puis couvrez chacune de la purée de haricots. Couvrez de la préparation de boeuf et garnissez de laitue, fromage, tomates, olives, poivron et crème sure. Servez sans attendre.

*Casserole au boeuf piquant*

# Casserole au boeuf piquant

**11¼ min**

**Temps d'attente : aucun**

**4 oz/100 g de tagliatelles**
**3 oz/75 g de fromage à la crème**
**1 lb/450 g de boeuf haché maigre**
**1 oignon haché**
**2 branches de céleri hachées**
**1 poivron vert, épépiné et haché**
**8 oz/225 g de sauce tomate à l'italienne**
**4 oz/100 g de fromage cottage**
**½ cuil. à café de sauce Tabasco**
**sel et poivre**
**½ cuil. à café de basilic séché**
**2 ou 3 cuil. à soupe de crème sure**
**paprika**
**1 tomate tranchée**
**1 (facultatif)**

4 PERSONNES

**1** Faites cuire les tagliatelles de la façon habituelle ou aux micro-ondes (voir Micro-trucs, à droite).

**2** Faites ramollir le fromage en crème dans un petit bol couvert, de 15 à 30 s à MAX.

**3** Mêlez le boeuf, l'oignon, le céleri et le poivron vert. Couvrez et enfournez à MAX. de 4 à 6 min, ou jusqu'à ce que la viande soit cuite et les légumes tendres. Remuez 1 fois durant la cuisson pour défaire la viande; égouttez.

**4** Incorporez sauce tomate, fromage cottage, fromage à la crème, sauce Tabasco, sel, poivre et basilic. Ajoutez les pâtes et mêlez le tout. Faites cuire à découvert à MAX. de 5 à 7 min, jusqu'à ce que le mélange soit chaud et bouillonnant; remuez 2 fois durant la cuisson.

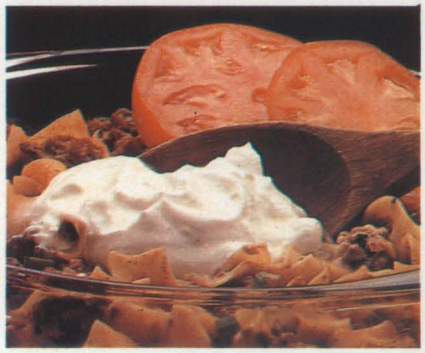
**5** Incorporez la crème sure, saupoudrez de paprika et garnissez de tranches de tomates. Faites cuire à MED. 2 ou 3 min.

## Micro-trucs

*Préparez les tagliatelles aux micro-ondes : versez dans un contenant de 10 tasses/2,5 l, 3 tasses/750 ml d'eau bouillante, 1 ½ cuil. à café de sel et 1 cuil. à soupe d'huile végétale. Ajoutez les pâtes et enfournez à découvert de 6 à 8 min à MAX., jusqu'à ce qu'elles soient* al dente. *Laissez reposer 5 min à couvert, rincez sous l'eau chaude et égouttez.*

## Cuisson du boeuf piquant casserole

**Remuez** *la préparation 2 fois au cours de l'étape 4 pour que la chaleur soit bien répartie.*



**Réduisez** *à MED. à l'étape 5 pour empêcher la crème de surchauffer et de tourner.*

**À gauche :** *Poulet au cari*
**Ci-dessous :** *Galettes au cari*

## Poulet au cari

**9½ min**

**Temps d'attente : aucun**

**1 oignon émincé**
**1 cuil. à soupe de margarine**
**2 à 3 cuil. à café de cari**
**1 pomme de terre, coupée en dés**
**1 carotte, coupée en bâtonnets**
**1 poivron vert, épépiné et haché**
**3 cuil. à café de fécule de maïs**
**1 ¼ tasse/300 ml de lait**
**8 oz/225 g de poulet cuit, haché**
**sel et poivre**
**1 gousse d'ail écrasée**
**⅝ de tasse/150 ml de yogourt nature**

4 PERSONNES

**1** Mélangez l'oignon, la margarine, le cari, la pomme de terre, la carotte et le poivron vert. Couvrez et enfournez à MAX. 5 min.

**2** Délayez la fécule de maïs dans le lait et incorporez à la préparation de légumes. Couvrez et faites cuire 3 min à MAX. en remuant 1 fois.

**3** Ajoutez le poulet, le sel, le poivre, l'ail et le yogourt. Couvrez et faites cuire à MAX. 1 ½ min, jusqu'à ce que le tout soit chaud. Servez avec du riz bouilli.

**Poulet au cari pour deux :** diminuez de moitié la quantité des ingrédients. Faites cuire les légumes 4 min et la sauce 2 ½ min. À la dernière étape, enfournez 30 s.

## Galettes au cari

**17¼ min**

**Temps d'attente : aucun**

**2 cuil. à café de fécule de maïs**
**1 cuil. à soupe de cassonade**
**1 cuil. à soupe de xérès**
**½ cuil. à café de sauce soya**
**⅝ de tasse/150 ml de bouillon de poulet**
**2 branches de céleri, hachées fin**
**2 échalotes, hachées fin**
**4 oeufs**
**½ cuil. à café de cari**
**2 cuil. à soupe d'huile végétale**

4 PERSONNES

**1** Délayez la fécule de maïs dans la cassonade, le xérès, la sauce soya et le bouillon de poulet, dont vous aurez réservé 2 cuil. à soupe. Enfournez 3 min à MAX. ou jusqu'à ce que la sauce bouille. Remuez 2 fois; réservez.

**2** Mettez le céleri dans un bol, couvrez d'une pellicule plastique et faites cuire à MAX. 1 min. Ajoutez les échalotes.

**3** Battez les oeufs, le cari et le restant de bouillon; incorporez au céleri. Couvrez et faites cuire à MAX. 2 min, puis remuez pour bien lier. Enfournez de nouveau, à couvert, 1 ½ ou 2 min, jusqu'à ce que les oeufs soient pris. Répartissez en 4 galettes.

**4** Faites chauffer un plat à brunir 5 min à MAX. ou selon les instructions du fabricant. Versez l'huile et ajoutez chaque galette. Enfournez à MAX. 2 min, tournez le plat et laissez cuire encore 2 ou 3 min jusqu'à ce que les galettes soient légèrement dorées.

**5** Faites réchauffer la sauce 45 s à MAX. et servez immédiatement avec les galettes.

# Poulet à l'orientale

**6 min**

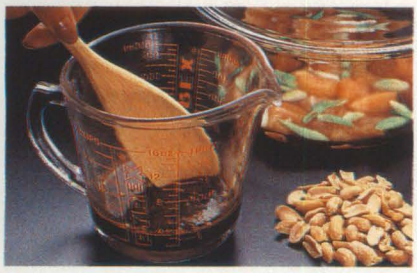
**Temps d'attente : aucun**

Ce plat comprend des nouilles chinoises qui se vendent dans les épiceries orientales. Toutefois, la même quantité de nouilles aux oeufs conviendra tout aussi bien.

**8 oz/225 g de poitrine de poulet désossée, la peau enlevée et coupée en lanières de ½ po/12 mm**
**6 échalotes tranchées**
**1 cuil. à soupe de sauce soya**
**2 cuil. à soupe de jus de citron**
**2 cuil. à café de miel liquide**
**1 gousse d'ail écrasée**
**1 morceau de racine de gingembre de ½ po/12 mm, pelée et râpée**
**¼ de cuil. à café de coriandre moulue**
**1 généreuse pincée d'assaisonnement au chili**
**2 oz/50 g d'arachides rôties séchées**
**4 oz/100 g de nouilles chinoises**
**8 oz/225 g d'épinards frais, grossièrement hachés**
**1 carotte grossièrement râpée**
4 PERSONNES

## Notes sur la congélation

*Si ce n'est pas la saison des épinards, utilisez des épinards surgelés. Placez-les dans un bol, couvrez et enfournez 9 min à MAX., en remuant à mi-cuisson. Égouttez.*



**Mêlez** *le poulet et les échalotes; couvrez et réservez. Dans une tasse à mesurer, versez sauce soya, jus de citron, miel, ail, gingembre, coriandre et chili; réservez. Hachez finement les arachides à l'aide d'un moulin à café ou passez-les au robot culinaire.*

**Faites cuire** *les pâtes de la façon habituelle. Entre-temps, faites cuire le poulet et les échalotes 2 ou 3 min à MAX. ou jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa teinte rosée; remuez 1 fois. Ajoutez les épinards, couvrez et enfournez 2 ou 2 ½ min.*

**Ajoutez** *le jus de cuisson à la sauce soya et versez assez d'eau pour obtenir ⅝ de tasse/150 ml. Enfournez 2 min à MAX. en remuant 1 fois. Incorporez les arachides. Couvrez les nouilles du poulet, nappez de sauce et parsemez de carottes.*

# Les rouelles de veau

**Les rouelles de veau, idéales pour un repas élégant, sont aussi délicieuses que faciles à apprêter. Préparez-les simplement en panure, en sauce crémeuse ou en garniture colorée.**

Les rouelles de veau se prêtent très bien à la cuisson aux micro-ondes. Contrairement aux escalopes de veau, très fines, les rouelles sont beaucoup plus épaisses (environ l'épaisseur d'un bifteck). Tirées de la meilleure partie du veau, la croupe, elles pèsent de 4 à 6 oz/ 100 à 175 g chacune.

Préparées au beurre ou nappées de sauce, elles sont simplement délicieuses. Il est préférable de les battre légèrement avant de les faire cuire. La viande s'en trouve plus tendre et peut ainsi être cuite à la plus forte puissance. Toutefois, si vous les faites cuire en sauce, une puissance moindre est plus appropriée pour assurer une cuisson uniforme.

Le veau ne doit jamais être servi saignant. Il est à point lorsque la viande a perdu sa teinte rosée et que les jus coulent clairs. Laissez reposer 5 min avant de servir.

*Veau en panure*

RAY DUNS

## Veau en panure

**11 min**

**Temps d'attente : 5 min**

**4 rouelles (4 oz/100 g chacune)**
**1 oeuf**
**1 ¼ tasse/300 ml de flocons de maïs, écrasés**
**sel et poivre**
**1 cuil. à soupe d'huile**
**2 cuil. à soupe de beurre**
**tranches de citron pour garnir**

4 PERSONNES

## Conseils du chef

*Battez légèrement les rouelles avant la cuisson. Retirez le gras et les portions fibreuses, autrement la viande réduira durant la cuisson et perdra sa forme. Entre deux épaisseurs de pellicule plastique, abaissez avec un maillet ou un rouleau à pâte jusqu'à épaisseur de ½ po/12 mm. Ne battez pas avec trop de vigueur, car cela durcira et asséchera la viande.*

## Préparation des rouelles

**Parez** *les rouelles et placez-les entre deux épaisseurs de pellicule plastique. Battez-les légèrement jusqu'à épaisseur de ½ po/12 mm, à l'aide d'une grosse cuiller en bois, d'un maillet ou d'un rouleau.*

**Battez** *l'oeuf dans un bol. Mêlez les flocons de maïs, le sel et le poivre; disposez-les sur une assiette ou une feuille de papier ciré. Trempez les côtelettes dans l'oeuf battu, puis enrobez-les de flocons écrasés.*

**Faites chauffer** *un plat à brunir 5 min à MAX. ou selon les instructions du fabricant. Ajoutez l'huile et le beurre, en remuant si nécessaire pour bien couvrir. Placez les rouelles en une seule rangée.*

**Enfournez** *2 min à MAX. Tournez-les et faites cuire de 4 à 6 min ou jusqu'à ce que le veau soit tendre et que les jus coulent clairs. Laissez reposer 5 min à couvert. Garnissez de citron et servez.*

## Rouelles à la méditerranéenne

**18 min**

**Temps d'attente : 5 min**

**⅝ de tasse/150 ml de vin blanc sec**
**4 cuil. à soupe de sauce ou de ketchup aux tomates**
**1 cuil. à café de persil haché**
**½ cuil. à café d'origan séché**
**1 pincée de basilic séché**
**sel et poivre**
**1 cuil. à soupe d'huile d'olive**
**1 oignon haché**
**4 rouelles (environ 4 oz/100 g chacune), aplaties à ½ po/12 mm d'épaisseur**
**2 courgettes émincées**
**3 tomates émincées**
**4 oz/100 g de mozzarella râpé**

4 PERSONNES

**1** Versez le vin dans un petit bol, ajoutez le ketchup ou la sauce, les herbes et les assaisonnements; réservez.

**2** Placez l'huile et l'oignon dans un grand plat peu profond, couvrez et enfournez à MAX. 3 min, ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Ajoutez les rouelles, couvrez et faites cuire à MAX. 2 min.

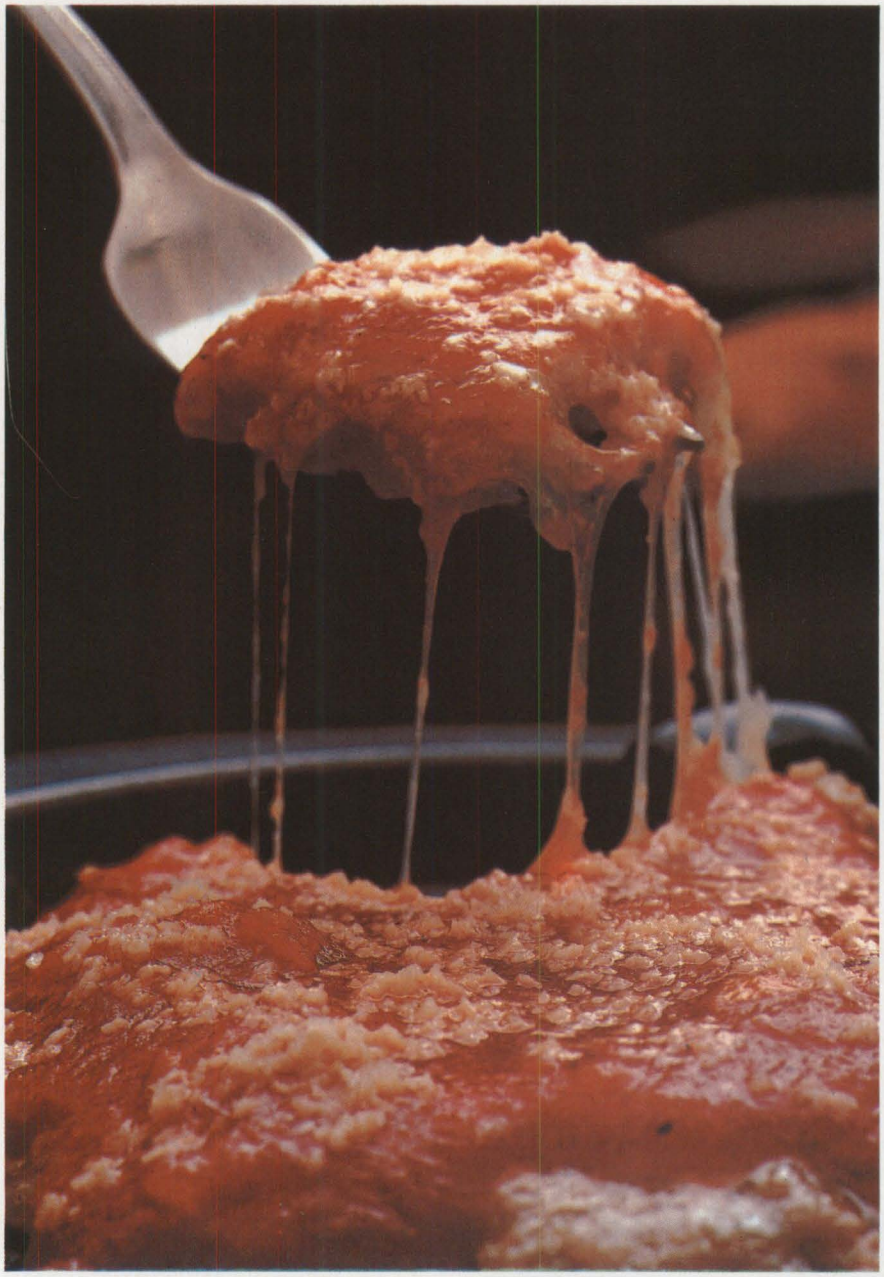
**3** Tournez les rouelles et couvrez-les des tranches de courgettes et de tomates. Versez la préparation de vin et couvrez d'une pellicule plastique percée.

**4** Faites cuire à MED. de 10 à 12 min, ou jusqu'à ce que la viande ait perdu sa teinte rosée et que les jus coulent clairs.

**5** Parsemez de fromage et faites cuire, à découvert, de 3 à 5 min à MED., ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Laissez reposer 5 min et servez avec des pommes de terre sautées et des épinards en crème.

## Micro-trucs

*Remplacez si nécessaire les rouelles par des escalopes. Les temps de cuisson sont identiques. Toutefois, les escalopes, plus minces, ne doivent pas être aplaties à moins que leur épaisseur dépasse ½ po/12 mm. Elles ne requièrent aucun temps d'attente.*



# Rouelles au fromage

**13 min**

**Temps d'attente : 5 min**

**13 oz/376 g de sauce tomates et oignons à l'italienne**
**1 généreuse pincée d'origan séché**
**sel et poivre**
**4 cuil. à soupe de parmesan râpé**
**4 cuil. à soupe de chapelure dorée**
**4 rouelles (4 oz/100 g chacune), aplaties à ½ po/12 mm d'épaisseur**
**1 oeuf battu**
**4 oz/100 g d'emmenthal ou de cheddar, râpé**

4 PERSONNES

**1** Dans un bol, mêlez la sauce, l'origan et les assaisonnements. Enfournez 2 min à MAX., remuez et réservez.

**2** Dans une assiette, mêlez 3 cuil. à soupe de parmesan et la chapelure. Trempez les rouelles dans l'oeuf battu, puis enrobez-les de ce mélange.

**3** Disposez les rouelles dans un grand plat peu profond. Couvrez de papier ciré graissé et faites cuire à MAX. de 8 à 10 min, ou jusqu'à ce que la viande soit tendre et que les jus coulent clairs. Déplacez les rouelles à mi-cuisson.

**4** Égouttez. Parsemez les rouelles d'emmenthal ou de cheddar et nappez-les de sauce. Parsemez du restant de parmesan.

**5** Couvrez lâchement de papier ciré et enfournez à MAX. 3 ou 4 min,

**À gauche :** *Rouelles au fromage*
**Ci-dessous :** *Rouelles à l'estragon*

jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que la sauce soit chaude. Laissez reposer 5 min.

## Rouelles à l'estragon

**7½ min**

**Temps d'attente : 5 min**

**3 cuil. à soupe de beurre**
**4 cuil. à café d'eau**
**2 cuil. à café de vinaigre de vin blanc**
**¼ de cube de bouillon de poulet**
**2 cuil. à café d'estragon haché ou 1 cuil. à café d'estragon séché**
**poivre, au goût**
**4 rouelles (4 oz/100 g chacune), aplaties à ½ po/12 mm d'épaisseur**
**1 cuil. à soupe de farine tout usage**
**3 cuil. à soupe de lait**

4 PERSONNES

1 Mettez dans un bol beurre, eau, vinaigre, cube de bouillon, estragon et poivre. Couvrez et faites cuire à MAX. de 30 à 60 s ou jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Remuez pour bien délayer le cube de bouillon.

*Rouelles à l'aneth*

2 Disposez les rouelles dans un grand plat peu profond et ajoutez-y la préparation précédente. Couvrez et enfournez de 6 à 8 min à MED., ou jusqu'à ce que le veau soit tendre et que les jus coulent clairs; remuez 1 fois.
3 Transférez les rouelles sur un plat de service, couvrez et laissez reposer 5 min.
4 Préparez la sauce : délayez la farine dans le lait et incorporez au bouillon en remuant bien. Faites cuire à MAX. 1 ou 1 ½ min, ou jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi; remuez 1 ou 2 fois. Versez-la dans une saucière et servez-la avec les rouelles.

## Conseils du chef

*Bien que l'estragon frais ait meilleur goût, l'estragon séché, combiné avec un peu d'eau, se prête très bien à toutes les préparations. Placez l'herbe séchée dans un bocal, couvrez d'eau bouillante, laissez reposer 5 min, puis égouttez.*

## Rouelles à l'aneth

**10 min**

**Temps d'attente : 5 min**

**4 ½ cuil. à soupe de chapelure dorée**
**¾ de cuil. à café d'aneth**
**sel et poivre**
**1 oeuf**
**2 cuil. à café de jus de citron**
**4 rouelles (4 oz/100 g chacune), aplaties à ½ po/12 mm d'épaisseur**
**1 cuil. à soupe d'huile végétale**
**2 cuil. à soupe de beurre**
**4 oz/100 g de champignons tranchés**
**½ oignon haché**

4 PERSONNES

1 Mêlez la chapelure, l'aneth et les assaisonnements. Battez l'oeuf et le jus de citron. Trempez les rouelles dans l'oeuf, puis enrobez-les de chapelure.
2 Faites chauffer un plat à brunir 5 min à MAX. ou selon les indications du fabricant. Versez-y l'huile, le beurre et disposez les rouelles. Enfournez à MAX. 1 min. Tournez les rouelles; ajoutez les champignons et l'oignon. Couvrez et faites cuire à MAX. de 4 à 6 min. Laissez reposer 5 min.

# Des fruits, des fruits, des fruits !

**Rehaussez vos salades en y ajoutant des fruits frais ou servez-les au dessert. Les agencements de fruits frais, hauts en couleur, en saveur et en texture, sont un vrai régal pour le palais.**

Le four micro-ondes est idéal pour la cuisson des fruits. Cuits, pochés ou simplement chauffés, les fruits conservent leur couleur et leur texture. Avec un peu de prudence, on peut faire chauffer les fruits les plus délicats sans altérer leur forme.

Les méthodes modernes de traitement et de préservation des fruits permettent d'obtenir de nombreuses variétés de fruits toute l'année. Créez au gré de votre fantaisie des desserts colorés en mariant fruits frais, fruits surgelés et fruits en boîte.

La valeur nutritive des fruits (par-

*Tarte aux fruits à la française*

ticulièrement des fruits frais) n'est pas à négliger. Si vous servez des fruits en boîte conservés dans leur jus naturel — et non dans le sirop — sans ajouter de sucre, vos desserts seront faibles en calories.

Choisissez des fruits à point. Rangez-les soigneusement et prenez le temps nécessaire pour bien les apprêter pour la cuisson aux micro-ondes. Coupez-les en morceaux de taille identique pour que la cuisson soit uniforme. N'ajoutez qu'une petite quantité d'eau aux fruits à chair tendre pour préserver leur saveur et leur fraîcheur.

## Tarte aux fruits à la française

**6 min**

**Temps d'attente : aucun**

**1 gâteau de Savoie déjà préparé de 10 po/25 cm de diamètre**
**1 ½ à 2 lb/700 à 900 g de fruits mélangés, parés**

CRÈME À L'AMANDE

**2 jaunes d'oeufs**
**¼ de tasse/50 g de sucre super fin**
**3 ½ cuil. à soupe de farine tout usage**
**⅝ de tasse/150 ml de lait**
**4 ½ cuil. à soupe d'amandes moulues**
**1 goutte d'essence d'amande**

GLACE

**1 ¼ tasse/300 ml de vin blanc, pétillant ou non**
**4 ½ cuil. à café d'arrow-root**
**2 cuil. à soupe de sucre super fin**

6 PERSONNES

**1** Préparez la crème à l'amande : mêlez les jaunes d'oeufs, le sucre et la farine. Faites cuire le lait à MAX. 2 ou 2 ½ min. Incorporez au premier mélange et enfournez 1 ou 2 min à MED. Ajoutez les amandes et l'essence d'amande; couvrez d'une pellicule plastique et laissez refroidir.

**2** Préparez la glace : mêlez 3 cuil. à soupe de vin, l'arrow-root et le sucre. Faites chauffer le restant du vin à MAX. 1 ½ ou 2 min, jusqu'à ce qu'il soit bien chaud et versez en fouettant dans la préparation d'arrow-root. Enfournez, sans couvrir, 1 ½ ou 2 min à MAX. jusqu'à ce que le mélange épaississe et bouille, fouettez 2 fois. Laissez refroidir.

*Oranges farcies*

**3** Versez uniformément la crème à l'amande refroidie sur le gâteau de Savoie.

**4** Décorez des fruits.

**5** Glacez les fruits. Réfrigérez jusqu'au moment de servir.

VARIANTE

Remplacez le vin par la même quantité du sirop de fruits en boîte et, si désiré, n'ajoutez pas de sucre. Utilisez des fruits exotiques : goyaves ou figues en boîte, melon ou mûres, par exemple.

## Oranges farcies

**2½ min**

**Temps d'attente : aucun**

**2 grosses oranges**
**1 boîte de 12 oz/340 g d'ananas en dés, égouttés**
**1 ½ cuil. à soupe de cassonade dorée**
**1 cuil. à soupe de miel liquide**
**2 cuil. à soupe de noix de coco séchée**
**4 cerises au marasquin**

4 PERSONNES

**1** Coupez horizontalement les oranges en deux. À l'aide d'un couteau à pamplemousse, retirez les quartiers. Retirez et jetez les membranes et les pépins. Placez les quartiers dans un bol et ajoutez les ananas, la cassonade, le miel et la noix de coco.

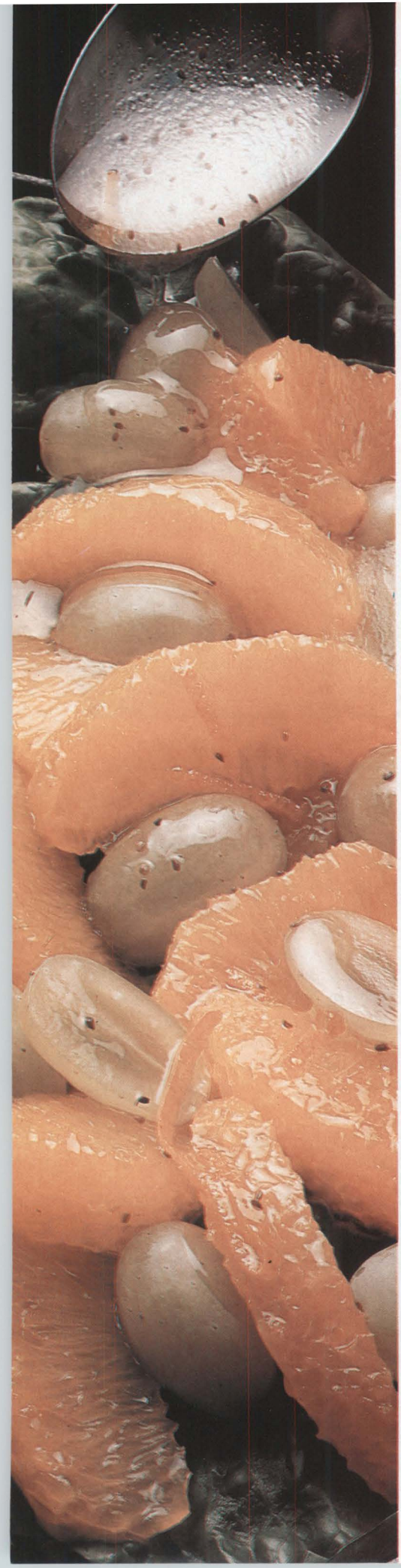
**2** Répartissez cette préparation dans les oranges évidées et couvrez chacune d'une cerise. Disposez sur des assiettes individuelles et faites chauffer à MAX. 2 ½ ou 3 min, ou jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes. Tournez les oranges d'un demi-tour pendant la cuisson. Servez sans attendre.

VARIANTE

Les pamplemousses donnent un goût plus suret.

## Conseils du chef

*Les temps de cuisson dépendent du poids des fruits. Par exemple, si vous faites cuire des ananas et des fraises, il faut faire cuire les ananas en premier lieu et n'ajouter les fraises que quelques minutes avant la fin de la cuisson.*



# Salade de fruits salée

**1 min**

**Temps d'attente : aucun**

La vinaigrette se conserve une semaine au réfrigérateur.

**2 boîtes de 10 ½ oz/298 g de quartiers de mandarines**
**8 oz/225 g de raisins verts, épépinés et coupés en deux**
**feuilles de laitue, pour servir**

VINAIGRETTE
**¼ de tasse/50 ml de vinaigre de vin**
**1 cuil. à café de menthe hachée ou ½ cuil. à café de menthe séchée**
**le zeste finement râpé de 1 orange**
**1 pincée de sel au céleri**
**1 cuil. à soupe de miel liquide**
**⅝ de tasse/150 ml d'huile de tournesol**

4 PERSONNES

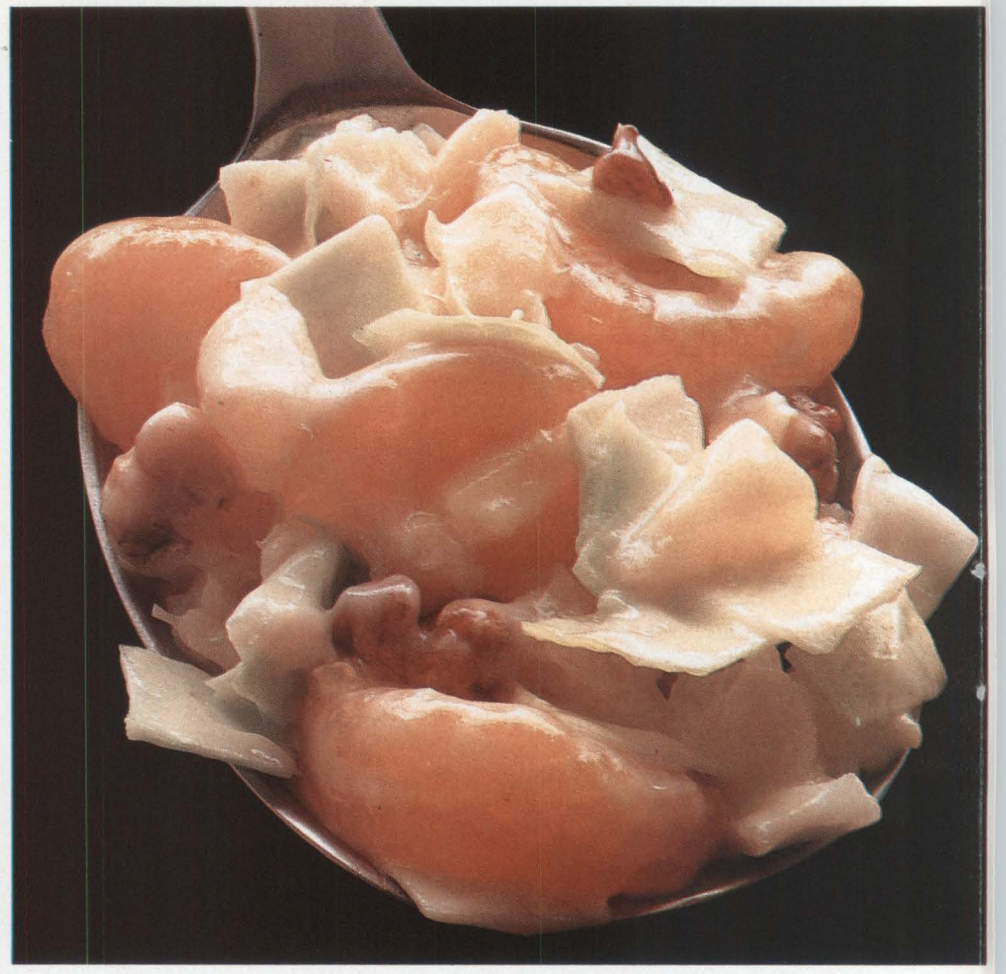
**À gauche :** *Salade de fruits salée*
**Ci-dessous :** *Salade de fruits aux noix*

**1** Préparez la vinaigrette : faites chauffer le vinaigre et la menthe dans un petit bol, sans couvrir, 1 min à MAX. Laissez refroidir complètement, puis égouttez.
**2** Versez le restant des ingrédients de la vinaigrette dans un bocal muni d'un couvercle qui se visse; ajoutez-y le vinaigre et secouez bien.
**3** Assemblez la salade juste avant de servir. Disposez les fruits sur un lit de laitue et versez la vinaigrette.

VARIANTE
Remplacez les mandarines en boîte par des mandarines fraîches (de 2 à 4 selon la grosseur). Retirez les membranes blanches.

## Micro-trucs

*Pour liquéfier le miel, mesurez la quantité appropriée, et faites chauffer 15 s à MAX.*



# Salade de fruits aux noix

2¾ min

**Temps d'attente : aucun**

Cette salade se conserve 2 jours au réfrigérateur. Elle se sert bien avec des viandes chaudes ou froides, telles que le poulet ou le jambon.

**12 oz/350 g de chou blanc ou vert, déchiqueté et haché**
**1 boîte de 13 ¾ oz/376 g d'ananas broyés, bien égouttés**
**2 boîtes de 10 ½ oz/298 g de quartiers d'orange et de mandarine, égouttés**
**2 oz/50 g de noix de Grenoble**

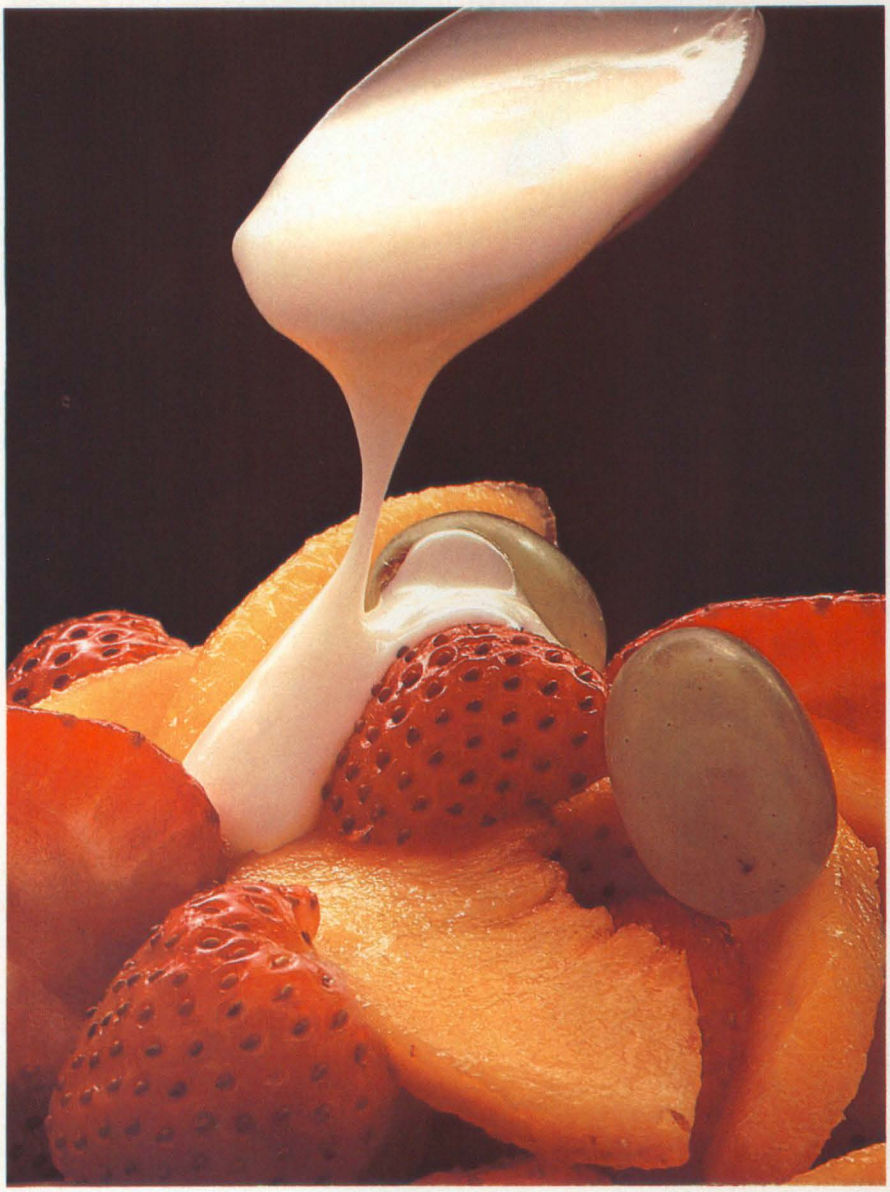
VINAIGRETTE
**2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine**
**4 cuil. à soupe de farine tout usage**
**2 cuil. à soupe de sucre super fin**
**½ cuil. à café de moutarde sèche**
**sel et poivre**
**1 tasse/250 ml de lait**
**4 cuil. à soupe de jus de pomme**
**1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc ou de vinaigre de cidre**
**2 jaunes d'oeufs battus**

4 À 6 PERSONNES

**1** Préparez la vinaigrette : faites fondre le beurre ou la margarine de 15 à 30 s à MAX. dans un grand bol couvert.
**2** Incorporez la farine, puis le restant des ingrédients à l'exception des jaunes d'oeufs. Enfournez, sans couvrir, de 2 ½ à 3 ½ min à MAX. ou jusqu'à épaississement. Remuez après 1 ½ min, puis toutes les 30 s.
**3** Incorporez une petite quantité de vinaigrette aux jaunes d'oeufs, puis versez ceux-ci dans la préparation et mêlez bien.
**4** Dans un grand bol, mélangez les ingrédients de la salade. Nappez de vinaigrette et remuez jusqu'à ce que la salade soit bien enrobée. Réfrigérez au moins 2 h avant de servir.

## Conseils du chef

*Retirez bien du pamplemousse les membranes blanches et amères. Lors de la cuisson, les quartiers garderont leur forme et le jus s'égouttera.*



*Fruits au xérès*

# Fruits au xérès

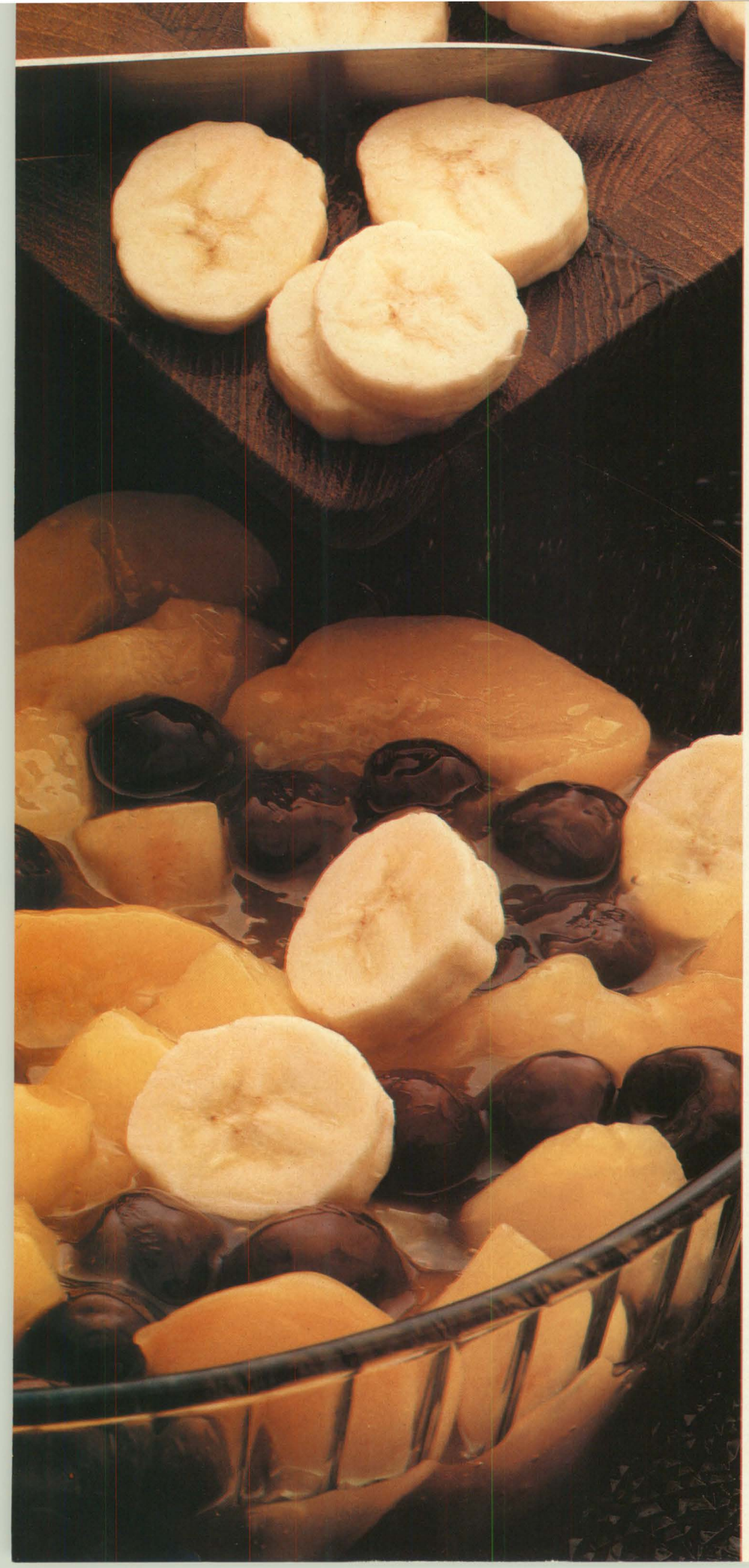
4½ min

**Temps d'attente : aucun**

**1 pamplemousse en quartiers**
**2 pêches dénoyautées, la peau enlevée et tranchées**
**4 cuil. à soupe de jus de pamplemousse**
**2 cuil. à soupe de xérès**
**8 oz/225 g de framboises, la queue enlevée, coupées en deux**
**4 oz/100 g de raisins verts sans pépins**
SAUCE
**⅓ de tasse/60 ml de crème 35 %**
**4 ½ cuil. à café de sucre**
**1 ½ cuil. à café de farine tout usage**
**½ cuil. à soupe de beurre**

4 PERSONNES

**1** Retirez les membranes blanches des quartiers de pamplemousse; mettez ceux-ci dans un bol et ajoutez les tranches de pêches, le jus et le xérès. Couvrez et faites cuire à MAX. de 3 à 4 min, jusqu'à tendreté.
**2** Laissez la préparation refroidir légèrement, puis incorporez délicatement le restant des fruits. Couvrez et réfrigérez.
**3** Préparez la sauce : combinez tous les ingrédients dans un bol rond ou un bocal. Enfournez à MAX. 1 ½ min, fouettez toutes les 30 s. Laissez refroidir, puis réfrigérez.
**4** Pour servir, transférez la salade dans quatre bols de service individuels et versez la sauce juste avant de servir.



## Festin de fruits

**5½ min**

Temps d'attente : aucun

**1 boîte de 12 oz/340 g d'ananas en dés, en sirop ou dans leur jus, égouttés, le liquide réservé**
**1 boîte de 14 ½ oz/411 g de pêches en tranches dans le sirop, égouttées, le sirop réservé**
**1 boîte de 15 oz/425 g de cerises dans le sirop, dénoyautées, égouttées, le sirop réservé**
**1 sachet de 1 ¼ oz/35 g de préparation blanc-manger à la vanille ou 4 cuil. à soupe de préparation de crème pâtissière et 1 cuil. à soupe de sucre**
**1 cuil. à café de vanille (pour la préparation de crème pâtissière seulement)**
**1 banane tranchée**

5 OU 6 PERSONNES

**1** Ajoutez assez de jus de cerises aux jus d'ananas et de pêches pour obtenir 2 ½ tasses/600 ml.
**2** Incorporez la préparation de blanc-manger ou de crème pâtissière et le sucre à 4 cuil. à soupe de jus de fruits.
**3** Faites chauffer le restant de jus 3 ½ ou 4 min à MAX., ou jusqu'à ce qu'il soit chaud. Fouettez ce jus dans la préparation précédente.
**4** Enfournez, à découvert, 2 ou 2 ½ min à MAX., en fouettant 2 fois, jusqu'à épaississement. Ajoutez la vanille s'il y a lieu.
**5** Couvrez d'une pellicule plastique, laissez refroidir et réfrigérez 1 h. Ajoutez les ananas, les pêches et les cerises. Réfrigérez de nouveau et ajoutez la banane au moment de servir.

## Parfait aux pêches et au gingembre

**7 min**

Temps d'attente : aucun

**1 sachet de 1 ¼ oz/35 g de préparation de blanc-manger à la vanille ou 4 cuil. à soupe de préparation de crème pâtissière et ¼ de tasse/50 g de sucre**
**2 ½ tasses/600 ml de lait**
**1 cuil. à café de vanille (pour la préparation de crème pâtissière seulement)**

*Festin de fruits*

**8 oz/225 g de pêches tranchées en boîte, égouttées et hachées**
**1 boîte de 10 ½ oz/298 g de quartiers de mandarines, égouttés**
**¼ de cuil. à café de cannelle moulue**
**¼ de cuil. à café de gingembre moulu**
**¼ de cuil. à café de muscade moulue**
**⅝ de tasse/150 ml de crème fouettée, sucrée**

4 PERSONNES

**1** Mêlez le blanc-manger, ou la préparation de crème pâtissière et le sucre, et 4 cuil. à soupe de lait.

**2** Faites chauffer le restant du lait 4 ou 4 ½ min à MAX. Versez en fouettant le lait chaud dans le premier mélange. Enfournez à découvert 3 ou 3 ½ min à MAX., en fouettant à 3 reprises, jusqu'à ce que le mélange bouille. Incorporez la vanille s'il y a lieu.

**3** Ajoutez les fruits, remuez bien. Couvrez d'une pellicule plastique. Laissez refroidir, puis réfrigérez 2h.

**4** Incorporez les épices et la crème.

**5** Remplissez 4 coupes de mélange de pêches et de crème. Couvrez et réfrigérez avant de servir.

## Salade de fruits vite faite

**2 min**

Temps d'attente : aucun

**2 cuil. à soupe de sucre super fin**
**1 boîte de 14 ½ oz/410 g de pêches en tranche, dans leur jus, égouttées, 5/8 de tasse/150 ml de jus réservé**
**3 oz/75 g de raisins verts, épépinés**
**3 oz/75 g de raisins noirs, épépinés**
**6 oz/175 g de framboises**

4 PERSONNES

**1** Préparez le sirop : versez le sucre et le jus dans un grand bol et enfournez à MAX. 2 ou 2 ½ min ou jusqu'à ce que le mélange soit bouillant. Remuez après 1 min.

**2** Si vous utilisez des framboises surgelées, ajoutez-les au sirop et laissez refroidir.

**3** Mêlez les pêches et les raisins dans un bol de service. Si vous utilisez des framboises fraîches, ajoutez-les. Couvrez du sirop, remuez délicatement, couvrez et réfrigérez 2 h avant de servir.

**Ci-dessus :** *Salade de fruits vite faite*
**À gauche :** *Parfait aux pêches et au gingembre*

# Les sauces aux oeufs

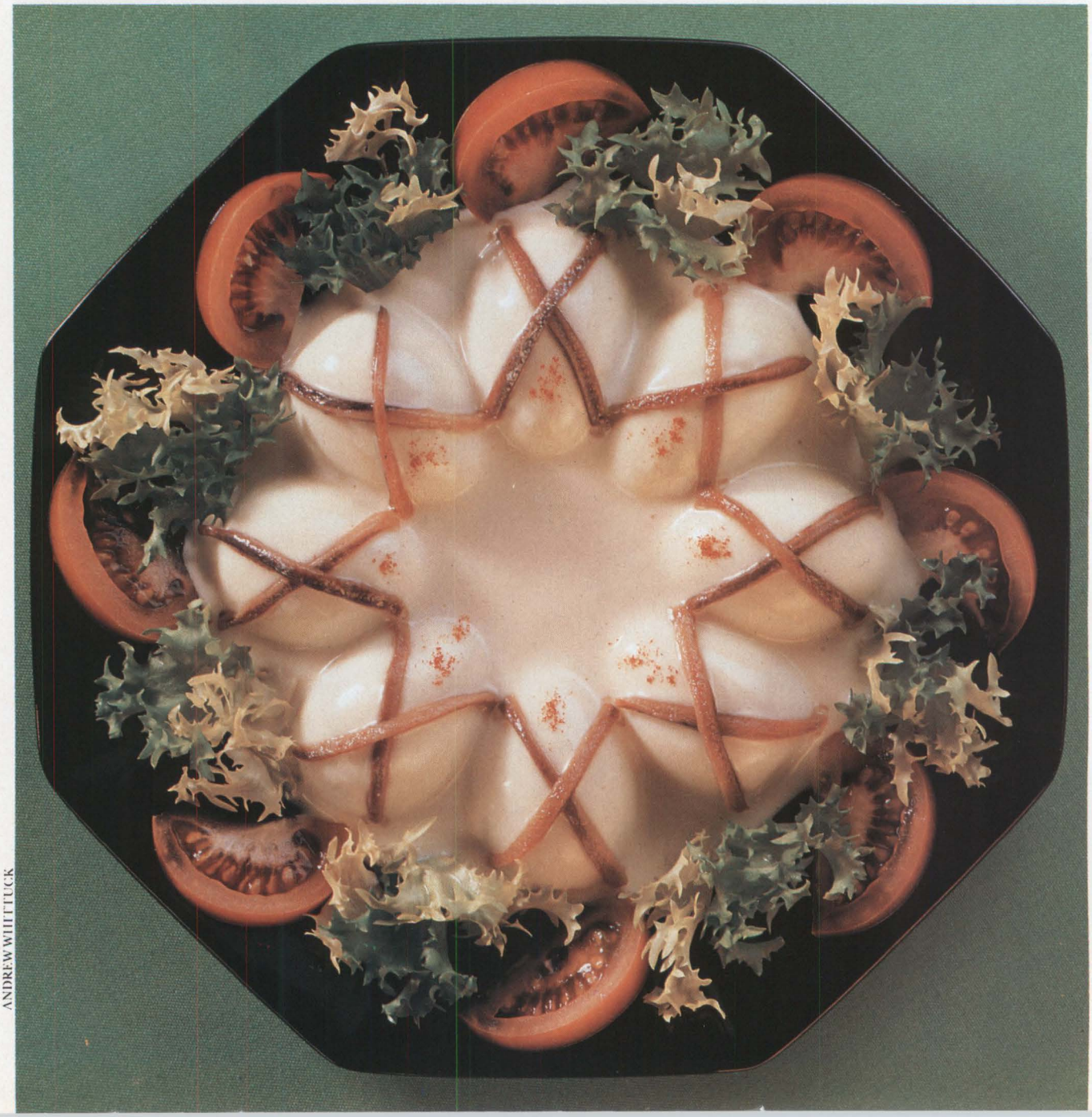
**Donnez à vos repas une note d'élégance en nappant vos mets préférés d'une sauce béarnaise ou d'une mayonnaise onctueuse. Une sauce bien appropriée rehausse la saveur des plats les plus simples.**

Les sauces salées, chaudes ou froides, peuvent faire toute la différence dans la présentation et la saveur d'un plat.

L'addition d'oeufs aux sauces à base de beurre et de farine vous permettra de créer plusieurs variantes. La mayonnaise et la sauce hollandaise, par exemple, sont faites d'oeufs battus avec l'huile ou le beurre. L'ajout d'un oeuf ou d'un jaune d'oeuf épaissira et enrichira davantage vos sauces.

Préparées de la façon classique, ces sauces ne sont pas toujours faciles à réussir, mais, comme vous n'avez pas à remuer constamment pour empêcher la formation de grumeaux lorsque vous préparez les sauces blanches aux micro-ondes, il est peu probable qu'elles tournent. De plus, il n'est pas nécessaire de les faire cuire au bain-marie; il suffit de les remuer durant la cuisson et de laisser s'écouler le temps d'attente.

*Oeufs mayonnaise*



ANDREW WHITTUCK

# Mayonnaise

½ min

**Temps d'attente : aucun**

**3 jaunes d'oeufs, à la température de la pièce**
**½ cuil. à café de sel**
**½ cuil. à café de moutarde sèche**
**1 pincée de piment de cayenne**
**5 cuil. à café de vinaigre de vin blanc ou de jus de citron**
**1 ¼ tasse/300 ml d'huile d'olive**

ENVIRON 1 ½ tasse/350 ml

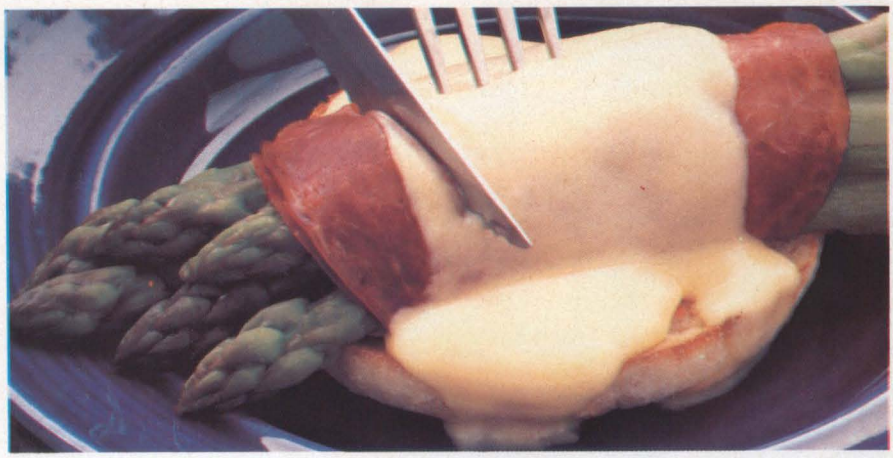
**1** Dans un bol, mêlez jaunes d'oeufs, sel, moutarde, piment de cayenne et vinaigre ou jus de citron, jusqu'à obtention d'une pâte.
**2** Versez l'huile dans un bol et enfournez 30 s à MAX.
**3** En fouettant, incorporez l'huile goutte à goutte à la préparation d'oeufs, jusqu'à ce que le mélange commence à épaissir, puis en un mince filet jusqu'à consistance épaisse et onctueuse.
**4** Autrement, versez la préparation d'oeufs dans un mélangeur en mouvement, ajoutez l'huile en un mince filet et laissez mélanger jusqu'à ce que la mayonnaise soit épaisse et onctueuse.

VARIANTES

**Aïoli** (mayonnaise à l'ail) : placez une gousse d'ail écrasée dans le bol d'huile avant de l'enfourner, puis jetez la gousse. Servez avec de la viande ou du poisson, ou comme trempette.
**Mayonnaise à la russe :** ajoutez 2 cuil. à soupe de sauce tomate, une larme de sauce Tabasco et 1 cuil. à soupe de ciboulette et de piments forts hachés. Servez avec des fruits de mer.
**Mayonnaise au raifort :** remplacez le vinaigre par du jus de citron et ajoutez 2 cuil. à soupe de raifort râpé.

## Conseils du chef

*Pour obtenir de bons résultats, les ingrédients de la mayonnaise doivent tous être à la même température. Si vous oubliez de sortir les oeufs du réfrigérateur, placez les jaunes dans un bol, piquez-les délicatement à l'aide d'un bâtonnet, puis enfournez-les à DÉCONGÉLATION de 15 à 30 s pour qu'ils soient à la température de la pièce.*



*Sauce hollandaise*

# Sauce hollandaise

2½ min

**Temps d'attente : de 30 à 60 s**

**3 jaunes d'oeufs**
**2 cuil. à soupe de jus de citron**
**sel**
**poivre blanc**
**4 oz/100 g de beurre coupé en dés**

4 PERSONNES

**1** Mettez tous les ingrédients à l'exception du beurre dans un mélangeur et laissez mélanger jusqu'à ce que la préparation s'émulsionne.
**2** Faites fondre le beurre dans un bocal couvert de 1 ½ à 2 min à MAX.
**3** Mettez le mélangeur en marche; versez le beurre fondu dans la préparation d'oeufs et faites mélanger à haute vitesse jusqu'à ce que la sauce devienne très épaisse et crémeuse.
**4** Versez la sauce dans un bol et faites chauffer, à découvert, 1 min à MIN., en remuant toutes les 15 s ou jusqu'à ce que la sauce soit épaisse et onctueuse. Laissez reposer de 30 à 60 s en remuant constamment.

VARIANTE

Préparez une sauce mousseline en ajoutant ⅝ de tasse/150 ml de crème 35 % légèrement fouettée juste avant de servir.

# Comment servir les sauces aux oeufs

| SAUCE | DESCRIPTION | ACCOMPAGNEMENT |
|---|---|---|
| **Béarnaise** | Sauce à la française aromatisée à l'estragon | Bifteck et viande maigre grillée |
| **Hollandaise** | Sauce satinée, servie chaude | Légumes, particulièrement des asperges et du brocoli; oeufs pochés, poissons et fruits de mer |
| **Mousseline** | Variante plus crémeuse de la sauce hollandaise | Poisson à chair blanche ou poulet |
| **Oeufs et citron** | Sauce grecque, riche et relevée | Poulet, poisson ou viande, frit ou poché; boulettes de viande, cigares au chou et autres légumes |
| **Veloutée** | Sauce blanche veloutée, servie chaude | Poulet, poisson, légumes, veau, oeufs et agneau |
| **Mayonnaise** | Sauce froide de base | Salades vertes, salades de pommes de terre, viandes froides, fruits de mer, oeufs durs |

## Sauce béarnaise

**3¾ min**

**Temps d'attente : de 30 à 60 s**

Grâce aux micro-ondes et sans bain-marie, voilà une sauce classique parfaitement réussie qui accompagne à merveille les tournedos (voir à droite).

**4 cuil. à soupe de vinaigre d'estragon ou de vin blanc**
**1 échalote hachée**
**1 feuille de laurier**
**6 grains de poivre noir**
**4 oz/100 g de beurre, en copeaux**
**2 jaunes d'oeufs**
**sel**
**1 cuil. à soupe de persil haché**

ENVIRON ⅝ de tasse/150 ml

## Tournedos Henri IV

**17½ min**

**Temps d'attente : 2 min**

**4 tranches de pain blanc, petites mais épaisses**
**4 cuil. à soupe d'huile d'olive**
**4 tournedos d'environ 1 ½ po/4 cm d'épaisseur**
**2 oz/50 g de petits champignons**
**sauce béarnaise pour servir**

4 PERSONNES

**1** Détachez de chaque tranche de pain un cercle de 3 ½ po/9cm de diamètre.

**2** Faites chauffer un plat à brunir 5 min à MAX. ou selon les instructions du fabricant. Versez-y 2 cuil. à café d'huile et remuez pour bien couvrir le fond. Placez-y les rondelles de pain et pressez-les à l'aide d'une spatule. Enfournez à MAX. 1 ½ min ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Tournez le pain et faites griller de la même façon; égouttez.

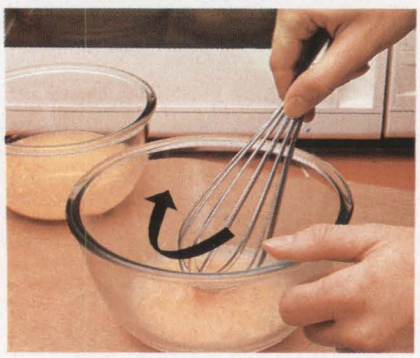
**3** Refaites chauffer le plat à brunir 1 min à MAX. Versez-y le restant d'huile. Disposez les tournedos en les pressant bien et faites cuire à MAX. 3 min. Tournez-les et faites cuire 3 ½ min ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits à votre goût.

**4** Déposez les tournedos sur les rondelles de pain sur un plat de service. Couvrez lâchement de papier aluminium et laissez reposer 2 min.

**5** Entre-temps, mêlez les champignons aux jus de cuisson dans le plat à brunir. Enfournez à MAX. 2 ou

## Préparation de la sauce béarnaise

**Mélangez** *vinaigre, échalote, feuille de laurier et poivre. Couvrez et faites chauffer de 2 ½ à 3 min à MAX. jusqu'à réduction de moitié. Laissez refroidir. Faites fondre le beurre dans un bol couvert à MAX. de 30 à 45 s.*



**Mettez** *les jaunes d'oeufs dans un bol et versez dans le vinaigre à travers un tamis. Salez au goût et fouettez jusqu'à ce que le mélange mousse. Versez le beurre en un mince filet sans cesser de fouetter.*

**Faites chauffer** *la sauce à découvert 45 s à MAX. jusqu'à ce qu'elle épaississe, en remuant toutes les 15 s. Laissez reposer de 30 à 60 s en remuant constamment. Ajoutez le persil, remuez et servez.*

RAY DUNS

2 ½ min, jusqu'à tendreté; remuez deux fois.

6 Entourez les tournedos des champignons. Couvrez chacun de sauce béarnaise et servez.

## Sauce veloutée

**3¾ min**

**Temps d'attente : aucun**

Cette sauce veloutée est un roux préparé avec un liquide autre que le lait.

**3 cuil. à soupe de beurre**
**2 cuil. à soupe de farine tout usage**
**1 ¼ tasse/300 ml de bouillon de poulet, de veau ou de poisson, chaud**
**1 jaune d'oeuf**
**3 cuil. à soupe de crème 35 %**
**2 cuil. à café de jus de citron**
**sel et poivre**

ENVIRON 1 ½ tasse/350 ml

1 Dans un bol couvert, faites fondre 1 oz/25 g de beurre à MAX., de 15 à 30 s. Incorporez la farine et enfournez à MAX. 1 min ou jusqu'à ce la farine soit légèrement dorée; remuez 1 fois.

2 Ajoutez le bouillon et faites chauffer à MAX. 1 ½ ou 2 min jusqu'à ce qu'il épaississe et bouille; remuez toutes les 30 s. Laissez refroidir.

3 Fouettez les jaunes d'oeufs et la crème; versez dans la sauce en remuant constamment. Faites chauffer à MED. 1 ou 1 ½ min, en remuant toutes les 30 s, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement mais sans bouillir.

4 Ajoutez le restant du beurre, le jus de citron et assaisonnez au goût.

## Micro-trucs

*Durant le temps d'attente, la cuisson de la sauce aux oeufs se poursuivra et celle-ci continuera d'épaissir. Il faut à cette étape la fouetter constamment pour l'empêcher de tourner.*

*Si, à la fin du temps de cuisson, la sauce a atteint la consistance voulue, plongez le plat dans un récipent d'eau froide et fouettez vigoureusement. Cela empêchera la sauce de trop cuire et de tourner.*

*Sauce aux oeufs citronnée*

## Sauce aux oeufs citronnée

**5½ min**

**Temps d'attente : aucun**

**2 cuil. à soupe de fécule de maïs**
**1 cuil. à soupe d'eau froide**
**1 tasse/250 ml de bouillon de poulet, chaud**
**2 oeufs, blancs et jaunes séparés**
**sel et poivre**
**4 cuil. à soupe de jus de citron**
**1 cuil. à café de persil haché**

1 ¼ tasse/300 ml

1 Travaillez la fécule et l'eau froide en une pâte lisse. Ajoutez peu à peu le bouillon en mélangeant bien. Faites chauffer à MAX. 2 ou 2 ½ min en remuant toutes les 30 s.

2 Entre-temps, ajoutez une pincée de sel aux blancs d'oeufs et fouettez jusqu'à formation de pics. Incorporez les jaunes d'oeufs, un à un, le jus de citron et le persil.

3 Versez petit à petit dans le bouillon en remuant sans cesse.

4 Enfournez à MED. 3 ½ ou 4 min, en remuant à trois reprises, jusqu'à ce que la sauce soit épaisse et écumeuse. Assaisonnez et servez.

# L'heure du thé

**Quoi de mieux qu'un goûter accompagné de thé pour accueillir la famille et les amis après une journée passée au grand air. Suivez les instructions du compte à rebours et appréciez sans souci l'heure du thé.**

Imaginez l'odeur suave provenant de la cuisson de petites brioches et la table mise pour le thé. Que dites-vous ? Vous n'avez pas le temps de vous accorder ce petit délice ! Qu'à cela ne tienne. Il ne faut plus aujourd'hui se lever à l'aube pour préparer la pâtisserie. Servez-vous simplement de vos micro-ondes. Vous serez surpris de son efficacité et de sa rapidité. Pour réaliser les plats proposés au menu, cela n'exigera probablement pas plus de 40 min de temps de cuisson. De plus, vous pouvez faire cuire tous ces délices la même journée, et les servir frais et chauds. Il est tellement plus agréable de les manger la journée où ils sont cuits, et cela représente beaucoup moins de travail pour la personne qui les prépare. Les temps de cuisson assez courts et le mode de cuisson lui-même ne réchauffent pas la cuisine. Vous n'aurez même pas à rôtir au-dessus de votre four !

La farine de blé entier, les épices ou encore les garnitures de fruits rehaussent l'aspect des gâteaux cuits aux micro-ondes. Votre table aura l'air toute aussi appétissante que si la préparation s'était faite de façon traditionnelle. Personne ne résistera aux roulés à l'orange, garnis d'une confiture irrésistible. Cette recette utilise des préparations de pâte — ce qui vous épargne beaucoup de temps en comparaison de la pâte qu'il faut faire lever. Pour la cuisson aux micro-ondes, qui a tendance à assécher les pâtisseries, il est préférable que la pâte soit légèrement plus humide qu'elle ne l'est habituellement.

Dans la préparation des roulés à l'orange, utilisez les micro-ondes pour faire lever et cuire la pâte plus vite. La pâte atteindra le volume requis en deux ou même trois fois moins de temps que si vous la prépariez autrement. Prenez garde, lorsque vous faites lever la pâte, de ne pas la laisser trop longtemps, sinon elle deviendra chaude et commencera à cuire au lieu de lever.

Servez ce goûter avec beaucoup de thé infusé et de lait frais pour les enfants. N'oubliez pas le lait et le citron pour le thé.

Des rosettes de beurre et des confitures de fruits maison donneront aux roulés et aux petits pains une allure de festin.

RAY DUNS

## MENU

**Pain de blé entier au miel**
*Servi chaud avec du beurre et de la confiture*

**Gâteau épicé**
*Un délicieux gâteau à base de raisins secs*

**Roulés à l'orange**
*Gâteau renversé glacé de confiture*

**Thé infusé**

**Lait bien frais**

*6 À 8 PERSONNES*

## Conseils du chef

*Pour que ces pâtisseries soient à leur meilleur, préparez-les et mangez-les le même jour. S'il en reste, ce qui est peu probable, enveloppez-les de pellicule plastique et conservez-les dans un endroit frais un jour ou deux.*

## Micro-trucs

*Pour réchauffer des portions individuelles, mettez-les sur une assiette et couvrez-les lâchement d'une pellicule plastique. Enfournez à MAX. 30 s par portion. Une fois réchauffées, il faudra les manger sans attendre.*

## Compte à rebours

**Pendant la matinée**
Préparez la pâte pour les roulés à l'orange et faites-la lever soit aux micro-ondes, soit de la façon habituelle (2 h dans un endroit tiède). Préparez la glace, assemblez les roulés et faites cuire en suivant les instructions de la recette. Laissez reposer, refroidir et couvrez d'une pellicule plastique. Préparez et faites cuire le gâteau épicé. Laissez reposer, refroidir et couvrez d'une pellicule plastique.

**1 h 30 avant de servir**
Préparez le pain de blé entier au miel. Faites cuire et laissez reposer. Entre-temps, dressez la table; sortez le beurre, les confitures et le miel; pour le thé, disposez le lait, le citron et le sucre. Faites bouillir l'eau selon la méthode conventionnelle et préparez un thé bien corsé auquel vous pourrez ajouter de l'eau bouillante. Servez tous les pains dès que vos invités seront prêts.

## Pain épicé

**15 min**

**Temps d'attente : 3 min**

**1 tasse/100 g de farine tout usage**
**1 tasse/100 g de farine à pâtisserie**
**1 pincée de sel**
**1 cuil. à café de poudre à pâte**
**1 cuil. à café de gingembre moulu**
**1 cuil. à café de cannelle moulue ou d'épices mélangées**
**1 cuil. à café de piment de la Jamaïque**
**3 oz/75 g de beurre ou de margarine**
**⅜ de tasse/75 g de sucre super fin (sucre semoule)**
**4 oz/100 g de raisins secs**
**1 oeuf battu**
**⅜ de tasse/100 ml de lait**

8 À 12 TRANCHES

**1** Graissez légèrement un moule à pain de 2 lb/1 kg. Tamisez à plusieurs reprises les farines avec le sel, la poudre à pâte et les épices, puis transférez dans un grand bol.
**2** Incorporez le corps gras et travaillez jusqu'à consistance granuleuse. Ajoutez le sucre et les raisins.
**3** Brassez l'oeuf et le lait et incorporez aux ingrédients secs; mêlez jusqu'à obtention d'une pâte liquide.
**4** Versez uniformément dans le moule. Enfournez sur une soucoupe renversée et faites cuire de 15 à 20 min à MED., en tournant le plat du quart toutes les 4 min. Vérifiez la cuisson. Exercez une légère pression sur le gâteau : s'il est cuit, il reprendra sa forme. Ou encore, un bâtonnet inséré au centre devrait en ressortir propre.
**5** Laissez reposer 3 min. Démoulez et laissez refroidir sur une grille. Servez chaud accompagné de beurre.

## Pain de blé entier au miel

**7 min**

**Temps d'attente : 3 min**

Ce pain s'assèche très vite. C'est pourquoi il est préférable de le manger chaud et frais. Servez-le avec du beurre, du miel, du sirop de maïs ou des confitures.

**1 ¾ tasse/225 g de farine de blé entier**
**1 cuil. à café de bicarbonate de soude**
**1 oeuf battu**
**2 cuil. à soupe de miel liquide**
**1 pincée de sel**
**⅝ de tasse/150 ml de babeurre ou de yogourt**
**2 cuil. à soupe de germe de blé**

UN PAIN ROND DE 7 po/18 cm

**1** Graissez légèrement un moule à tarte peu profond de 7 po/18 cm. Versez la farine et le bicarbonate dans un grand bol. Battez l'oeuf avec le miel, le sel et le babeurre et ajoutez peu à peu à la farine. Travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit malléable et façonnez-la en boule.
**2** Répandez le germe de blé sur un morceau de papier ciré et roulez-y la pâte.

*Pain de blé entier au miel*

3 Mettez la pâte dans le moule et faites cuire 7 min à MED. sur une soucoupe renversée. Tournez le plat du quart toutes les 3 min. Laissez reposer 3 min.
4 Démoulez et laissez refroidir un peu sur une grille avant de servir.

## Roulés à l'orange

**9½ min**

**Temps d'attente : 3 min**

**1 boîte de 10 oz/275 g de préparation pour pain blanc**
**⅞ de tasse/200 ml d'eau tiède (ou selon les instructions sur la boîte)**
**huile végétale pour badigeonner**
**5 cuil. à soupe de cassonade dorée**
**3 cuil. à soupe de noisettes hachées fin**
**¼ de cuil. à café de clous de girofle moulus**
**2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine**
**2 cuil. à soupe de confiture à l'orange**

12 ROULÉS

## Conseils du chef

*Pour trancher la pâte, utilisez un couteau fariné. Une fois cuits, les roulés se détachent à l'aide d'une fourchette; toutefois, il est préférable d'utiliser un couteau bien affilé.*

## Préparation des roulés à l'orange

**Videz** *le contenu du sachet dans un bol et ajoutez l'eau peu à peu. Travaillez bien la pâte. Façonnez en boule et enfournez 15 s à DÉCONGÉLATION. Badigeonnez d'huile et laissez reposer 10 min.*

**Enfournez** *et laissez reposer de cette façon jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume. Frappez-la légèrement du poing. Mélangez 3 cuil. à soupe de cassonade, noisettes et clous. Faites fondre le beurre à couvert de 15 à 30 s à MAX.*

**Abaissez** *la pâte sur une surface farinée en un rectangle de 14 x 16 po/35,5 x 40 cm. Badigeonnez la surface de beurre et saupoudrez uniformément de la préparation de cassonade.*

**Roulez** *la pâte en forme de saucisson. Coupez-en 12 tranches à l'aide d'un couteau fariné. Mettez la confiture et le reste de la cassonade dans un bol rond de 9 po/23 cm. Enfournez à MAX. 1 min.*

**Remuez** *pour faire fondre et couvrir le fond du plat. Disposez les tranches : 9 sur les parois et 3 au centre. Couvrez et faites cuire 8 min à MED.-MAX. Tournez 1 fois. Laissez reposer 3 min et démoulez.*

# La congélation du boeuf haché 1

**Le boeuf haché congelé est toujours d'un grand secours. Grâce aux micro-ondes, il se décongèle et se cuit en un éclair. Apprêtez-le de nombreuses façons pour la famille et les amis.**

Le boeuf haché congelé est l'un des aliments les plus utiles en cuisine. Il se prête à tant de recettes que vous ne vous en lasserez jamais. De plus, le boeuf haché se conserve au congélateur jusqu'à trois mois.

**La décongélation de la viande**

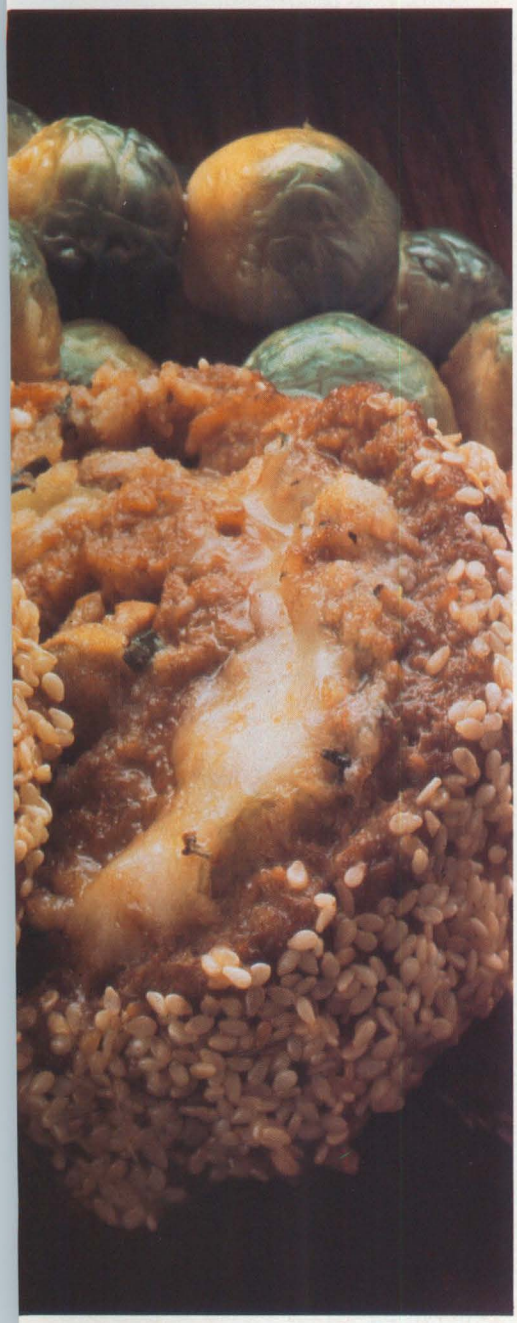
Une livre (450 g) de boeuf haché se décongèle en moins de 10 min aux micro-ondes. Pour le décongeler, sortez le boeuf de son emballage ou bien laissez-le enveloppé, mais retirez les attaches de métal et percez le sac. Pour de meilleurs résultats,

faites décongeler la viande à DÉCONGÉLATION; toutefois, vous pouvez accélérer le processus en la faisant décongeler à MED., mais surveillez-la de près. Grattez régulièrement les morceaux décongelés.

**D'une saveur inoubliable**

En ajoutant à une sauce à la viande quelques herbes et épices, vous pouvez produire des plats d'une saveur nouvelle. Avec du boeuf haché décongelé, vous pouvez réussir de merveilleuses sauces pour accompagner les pâtes ou une garniture sans pareille pour fourrer les tacos et les crêpes.

*Roulés de boeuf*



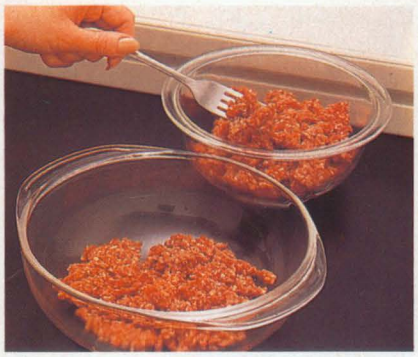
## La décongélation du boeuf haché

**Retirez** *la viande de son emballage et placez-la dans un bol, ou laissez-la enveloppée et percez le sac. Calculez 8 min par lb/450 g à DÉCONGÉLATION.*

**Enfournez** *un tiers du temps. Tournez et grattez la viande et placez les morceaux décongelés dans un autre bol, ou tournez le paquet. Faites décongeler le second tiers du temps.*

**Grattez** *les morceaux décongelés à l'aide d'une fourchette ou d'une petite cuiller. Procédez de même pour la viande décongelée dans son enveloppe; transférez dans un bol.*

**Brisez** *le restant de la viande à l'aide d'une fourchette, en plaçant les gros morceaux encore gelés vers l'extérieur et les autres au centre. Enfournez le restant du temps.*



**Vérifiez** *les quantités de plus de 1 lb/450 g durant ce dernier tiers; retirez les morceaux décongelés. Si la viande devient grise par endroits, grattez et retirez-la.*

**Laissez reposer** *1 lb/450 g de viande 5 min ou jusqu'à ce qu'elle se soit amollie tout en étant froide au toucher. Laissez reposer une plus grande quantité de 5 à 10 min.*

# Roulés de boeuf

**29 min**

Temps d'attente : 8 min

**1 lb/450 g de boeuf haché maigre, décongelé (voir p. 1189)**
**1 oeuf légèrement battu**
**4 ½ cuil. à soupe de chapelure assaisonnée**
**3 cuil. à soupe de graines de sésame pour enrober**
**sel et poivre**

GARNITURE
**4 oz/100 g de champignons tranchés**
**4 échalotes tranchées**
**1 petite branche de céleri hachée**
**1 cuil. à soupe de persil haché**
**1 cuil. à soupe d'huile d'olive**
**2 oz/50 g de mozzarella râpé**
**4 ½ cuil. à soupe de chapelure assaisonnée**
**1 cuil. à soupe de parmesan râpé**
**½ cuil. à café d'herbes séchées mélangées**

4 PERSONNES

## Conseils du chef

*Les temps indiqués comprennent le temps de décongélation et le temps d'attente nécessaires pour que se termine la décongélation de la viande.*

## Préparation des roulés de boeuf

**Mêlez** *dans un bol boeuf, oeuf et chapelure; et dans un autre bol, légumes, persil et huile. Couvrez et enfournez de 4 à 5 min à MAX.; remuez 1 fois. Ajoutez le reste des ingrédients de la garniture.*

**Placez** *une tasse d'eau dans le four et les graines de sésame dans un bol; enfournez-les à découvert de 5 à 7 min ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Remuez toutes les 2 min.*

**Façonnez,** *sur un morceau de papier ciré, la préparation de viande en un rectangle de 9 x 5 po/22 x 12,5 cm; assaisonnez. Couvrez de la garniture et assaisonnez. Roulez le tout.*

**Enrobez** *de graines de sésame et tranchez en quatre. Disposez sur une rôtissoire, grille ou assiette. Couvrez et faites cuire à MAX. de 12 à 15 min. Laissez reposer 3 min.*

# Sauce au boeuf haché

**28 min**

Temps d'attente : 5 min

Cette sauce de type bolonaise accompagne habituellement les pâtes, mais rien ne vous empêche de la servir avec des pommes de terre au four et une salade verte.

**1 lb/450 g de boeuf haché maigre, décongelé (voir p. 1189)**
**1 petit oignon haché**
**5 oz/150 g de pâte de tomates**
**1 boîte de 14 oz/397 g de tomates**
**2 cuil. à soupe de parmesan râpé**
**½ tasse/125 ml d'eau**
**1 cuil. à café d'origan séché**
**1 cuil. à café de basilic séché**
**1 pincée de sauge séchée**
**sel et poivre**

4 PERSONNES

1 Placez la viande dans un bol et défaites-la à l'aide d'une fourchette. Ajoutez l'oignon. Enfournez, à découvert, de 4 à 6 min à MAX. ou jusqu'à ce que la viande ait perdu sa teinte rosée. Remuez et brisez la viande 1 fois.

2 Incorporez le reste des ingrédients. Faites cuire sans couvrir de 16 à 20 min à MED. ou jusqu'à ce que la sauce soit épaisse, en remuant 2 ou 3 fois. Servez avec du spaghetti ou des tagliatelles.

## Micro-trucs

*Il est possible de décongeler la viande plus vite que ce qui est suggéré à la page 1189, mais elle risque de cuire avant d'être complètement décongelée. Suivez les étapes proposées, mais comptez 4 min pour 1 lb/450 g à MED.*

# Garniture pour hamburgers

**22 min**

**Temps d'attente : 5 min**

**1 lb/450 g de boeuf haché maigre, décongelé (voir p. 1189)**
**1 oignon haché**
**1 concombre mariné à l'aneth, haché**
**1 petite carotte râpée**
**3 cuil. à soupe de pâte de tomates**
**1 boîte de 14 oz/397 g de tomates hachées**
**½ cuil. à café de sel à l'ail**
**3 cuil. à café de fécule de maïs délayée dans 2 cuil. à soupe d'eau froide**
**sel et poivre**

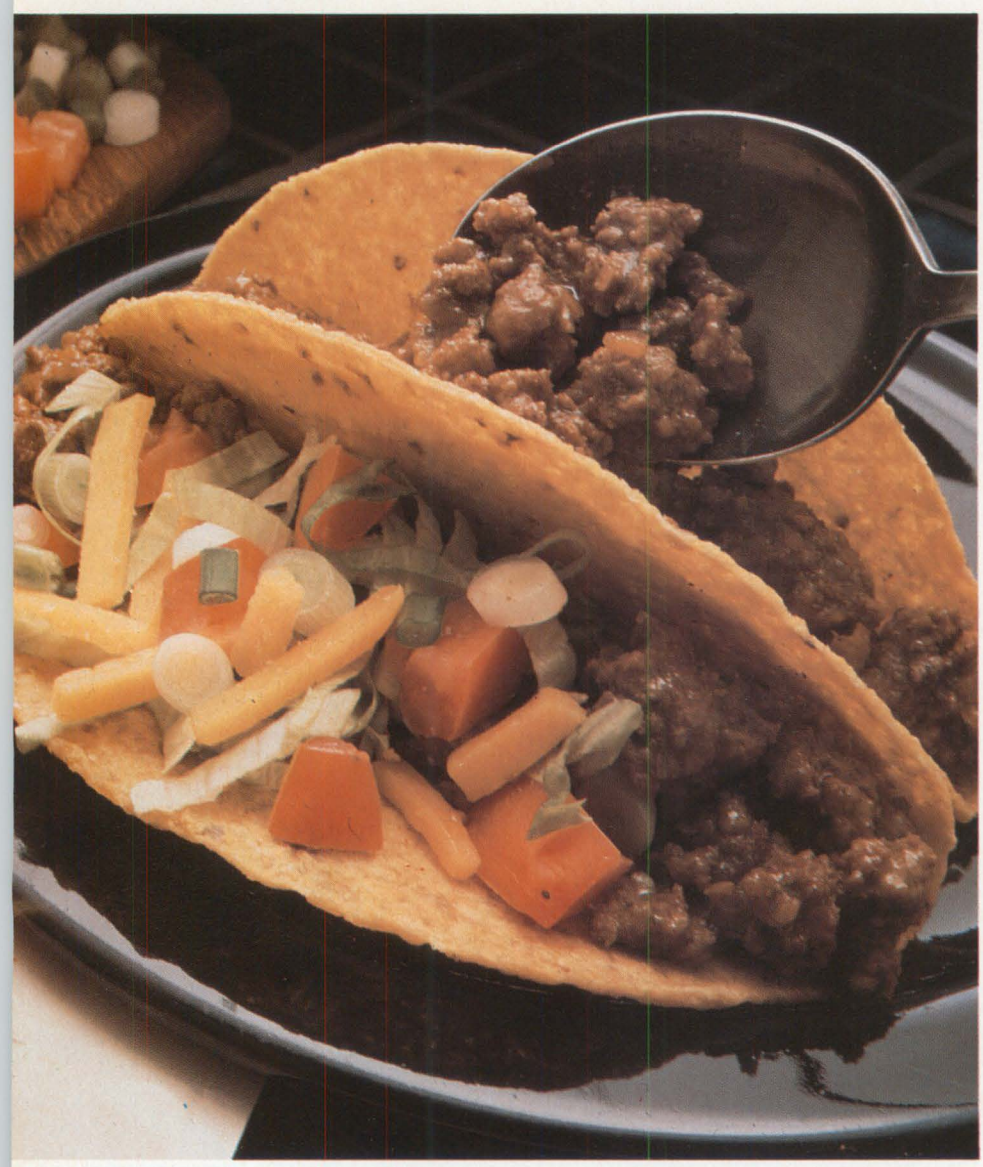
4 PERSONNES

1 Placez le boeuf haché décongelé dans un bol et défaites la viande avec une fourchette. Ajoutez l'oignon, le concombre et la carotte. Faites cuire sans couvrir de 4 à 6 min à MAX. ou jusqu'à ce que la viande ait perdu sa teinte rosée; remuez et défaites la viande 1 fois.

2 Incorporez le restant des ingrédients et enfournez à découvert de 10 à 12 min à MED.; remuez deux fois.

3 Servez dans des pains hamburgers tartinés de moutarde ou des petits muffins grillés. Parsemez, si désiré, de fromage râpé.

**À gauche :** *Sauce au boeuf haché*
**Ci-dessous :** *Garniture pour hamburgers*



## Tacos au boeuf haché

**20 min**

**Temps d'attente : 5 min**

Ce plat est idéal pour un dîner ou un souper décontracté.

**1 lb/450 g de boeuf haché maigre, décongelé (voir p. 1189)**
**1 petit oignon haché**
**1 gousse d'ail écrasée**
**1 cuil. à café d'assaisonnement au chili**
**1 cuil. à café de cumin moulu**
**⅜ de tasse/75 ml de bouillon de boeuf**
**1 soupçon de sauce Tabasco**
**1 cuil. à soupe de ketchup ou de sauce aux tomates**
**1 cuil. à soupe de sauce brune en bouteille**
**sel et poivre**

POUR SERVIR
**8 tacos**
**2 tomates hachées**
**2 échalotes hachées**
**laitue déchiquetée**
**2 oz/50 g de cheddar râpé**

4 PERSONNES

VARIANTE
Cette préparation peut servir également pour des crêpes. Répartissez-la dans 8 crêpes; roulez et disposez-les dans un plat peu profond et parsemez de 2 cuil. à soupe de cheddar râpé. Faites cuire de 1 à 2 min à MAX.

## Préparation des tacos au boeuf haché

**Mettez** *la viande dans un bol et défaites-la à l'aide d'une fourchette. Ajoutez l'oignon et l'ail. Enfournez sans couvrir de 4 à 6 min à MAX., en remuant 1 fois.*

**Incorporez** *le reste des ingrédients. Faites cuire à découvert de 8 à 10 min à MED., en remuant 2 fois, jusqu'à épaississement. Fourrez les tacos, couvrez de légumes et de fromage.*

## Conseils du chef

*Pour obtenir de meilleurs résultats, choisissez du boeuf maigre. Si la viande est trop grasse, égouttez le jus après la première période de cuisson, lorsque la viande a perdu sa teinte rosée et poursuivez la préparation comme les recettes l'indiquent.*

## Conseils minceur

*Si vous supprimez le fromage et remplacez les tacos par deux pains pita de blé entier, une portion ne comptera que 325 cal/1 265 kJ.*

# CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

## CONSEILS DU CHEF

**Cuillers à mesurer :** utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
**Ingrédients :** à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
**Batterie de cuisine :** la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
**Réglage de la puissance :**
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

**MAXIMUM = 100% (HIGH)**
**MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)**
**MEDIUM = 50% (MEDIUM)**
**MINIMUM = 30% (LOW)**
**DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)**

## INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

## IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
**Les recettes :**
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

## CUISSON ET ATTENTE

**Temps de cuisson:** les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
**Temps d'attente :** la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

## TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

**Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes**

| 650/700 watts | 600 watts |
|---|---|
| 10 s | 13 s |
| 15 s | 20 s |
| 30 s | 40 s |
| 45 s | 1 min |
| 1 min | 1 min 20 s |
| 2 min | 2 min 40 s |
| 3 min | 4 min |
| 4 min | 5 min 20 s |
| 5 min | 6 min 40 s |
| 6 min | 8 min |
| 7 min | 9 min 20 s |
| 8 min | 10 min 40 s |
| 9 min | 12 min |
| 10 min | 13 min 20 s |
| 20 min | 26 min 40 s |
| 30 min | 40 min |
| 40 min | 53 min 20 s |
| 50 min | 66 min 40 s |
| 1 h | 80 min |

## INDEX - FASCICULE 43


**Boeuf**
- boeuf au chili 1166
- casserole au boeuf piquant 1167
- crêpes à la mexicaine 1166
- garniture pour hamburgers 1191
- roulés de boeuf 1190
- sauce au boeuf haché 1190
- tacos au boeuf 1192
- tournedos Henri IV 1182

**Desserts**
- festin de fruits 1178
- fruits au xérès 1177
- oranges farcies 1175
- pain de blé entier au miel 1186
- pain épicé 1186
- parfait aux pêches et au gingembre 1178
- roulés à l'orange 1187
- salade de fruits aux noix 1177
- salade de fruits salée 1176
- salade de fruits vite faite 1179
- tarte aux fruits à la française 1175

Galettes au cari 1168

**Poulet**
- poulet à l'orientale 1169
- poulet au cari 1168

**Sauces**
- aïoli 1181
- mayonnaise 1181
- mayonnaise à la russe 1181
- mayonnaise au raifort 1181
- sauce aux oeufs citronnée 1183
- sauce béarnaise 1182
- sauce hollandaise 1181
- sauce mousseline 1181
- sauce veloutée 1183

**Veau**
- rouelles à la méditerranéenne 1171
- rouelles à l'aneth 1173
- rouelles à l'estragon 1173
- rouelles au fromage 1172
- veau en panure 1171

REPAS pour moi

# Crevettes en coupe

**Rehaussez la saveur et la texture des crevettes en coupe en y ajoutant des échalotes et des champignons juste cuits. Grâce aux micro-ondes, il faudra peu de temps pour transformer ce mets en un régal vite fait. Il se sert bien comme entrée ou, si vous le servez avec du pain croustillant, comme souper léger.**

## Crevettes en coupe

**1 min**

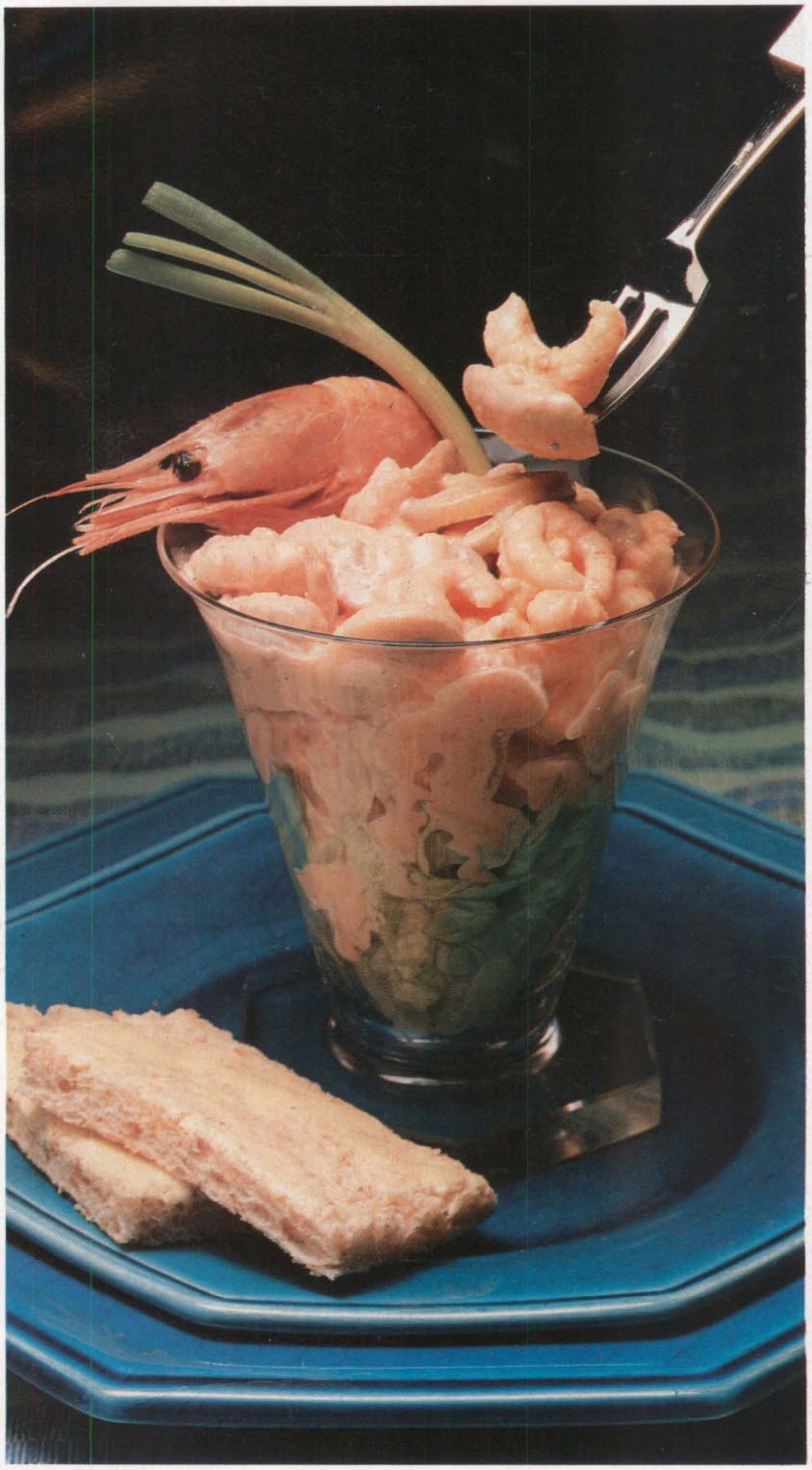
Temps d'attente : aucun

**2 échalotes tranchées en diagonale**
**3 ou 4 champignons émincés**
**1 cuil. à soupe de beurre**
**1 cuil. à soupe de jus de citron**
**2 cuil. à soupe de mayonnaise**
**1 cuil. à café de pâte de tomates**
**3 oz/65 g de crevettes décortiquées**
**sel**
**poivre**
**1 ou 2 feuilles de laitue déchiquetées**

GARNITURE
**1 crevette entière**
**1 petite échalote**

1 PERSONNE

1 Placez, dans un bol, échalotes, champignons, beurre et jus de citron. Couvrez et faites cuire 1 min à MAX. Égouttez et réservez.
2 Mélangez la mayonnaise, la pâte de tomates et les crevettes décortiquées. Incorporez la préparation précédente et assaisonnez au goût.
3 Couvrez le fond d'une coupe de la laitue, ajoutez la préparation de crevettes et garnissez de la crevette entière et de l'échalote. Servez avec de fines tranches de pain de blé entier et du beurre ou des toasts Melba.



RAY DUNS